Revista del CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 305 • Julio 2002 • www.profeco.gob.mx • $ 18.00 • ISSN 0185-8874

Para dormir en un lecho de rosas

El Laboratorio reporta calidad de colchones

Aceites vegetales comestibles…

la sartén por el mango

Mitos y realidades de la **depilación**

Canonización de Juan Diego: guía del consumidor-peregrino

Quién es quién en los precios de colchones

Profeco

¿Qué encontrará en la página de Internet de **Profeco**?

- La Ley Federal de Protección al Consumidor.
- Un centenar de tecnologías domésticas.
- Información detallada acerca de sus servicios de orientación, asesoría y atención a quejas.
- Los resultados de los estudios de calidad publicados en la **Revista del Consumidor**.
- Captación de quejas en idiomas español, inglés y francés.
- Ubicación de sus oficinas en el país.
- Un buzón.
- Información sobre la mejor opción de compra de artículos de la canasta básica, medicamentos, electrodomésticos, materiales para la construcción y, en temporada, sobre pescados, útiles escolares y juguetes, entre otros.

Y mucho más

▶ http://www.profeco.gob.mx

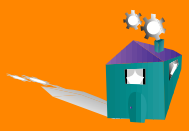
http://www.profeco.gob.mx
http://www.profeco
http://www.profeco.g
ttp://www.profeco.gob.mx

SUMARIO

Julio 2002 • Núm. 305

El Laboratorio Profeco reporta

18 • Colchones



Tecnologías domésticas

• Dulces de tamarindo
• Cajeta
• Aderezo de mostaza
• Limpiador de pisos con creolina

59

Entrega especial

5ª visita del Papa Juan Pablo II

10

Quién es quién en los precios de

Colchones

26

Qué hay detrás de...

Productos depilatorios

42

Menú sabio

Pollo encacahuatado

55

Buzón del lector 4

Miscelánea del consumo 6

25 derechos básicos 15
• No a los cobros indebidos

Ciberconsumidor 16
• Librerías en la red

Análisis de la publicidad 38
• Estrellas a la venta

Los consumidores opinan 46
• ¿Bellas o velludas?

A su salud 48
• Incontinencia

Miscelánea de salud 51

Alimentación y nutrición 52
• Aceites vegetales

Ecoconsumo 64
• Tintorerías ecológicas

Profeco en acción 66
• Consumidores organizados

El tiempo que te quede libre 68
• Ecoturismo

Hábitos y tradiciones 70
• Los deliciosos dulces mexicanos

Pequeños consumidores 74

Yo, consumidor 78

El Laboratorio Profeco reporta

30 • Aceites comestibles

Directorio

Procuradora Federal del Consumidor
María Eugenia Bracho González

Coordinador General de Investigación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Publicaciones
Mónica Braun Guillén

Revista del Consumidor

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefa de Redacción
Jacqueline Ruiz Gómez

Jefa de Información
Yureli Cacho Carranza

Reporteros
Lorena M. Romo M.,
José Armando Aguilar Pérez,
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García,
Pedro O. Castellanos Gómez

Diseño
Mónica Miranda Villalba, Margarito Sánchez Cabrera,
Alfonso J. Solís Loza, Roberto Paz Amaya

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Consejo Editorial
María Eugenia Bracho González,
Luis Mariano Acévez Estrada,
Ignacio Bravo Betancourt Larrañaga,
Rafael Adrián Avante Juárez,
Efrén García García, Raúl García Moreno Elizondo,
Carlos Miguel Jaime Vázquez,
José Meljem Moctezuma.

Teléfono
5568-8722

Publicidad institucional y fax
5553-0574

Envíenos sus comentarios y sugerencias a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa,
C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc;
al apartado postal 20600, México, D. F.;
o vía Internet: rconsumidor@profeco.gob.mx

Foto de portada
Boris de Swan

Llegaron las vacaciones

Julio y agosto son meses de vacaciones. Los niños, felices y libres por fin de las labores escolares, esperan jugar y divertirse al máximo antes de volver a la escuela… Sin embargo, no todos los pequeños tienen oportunidad de salir de casa y acaban matando el tiempo viendo la televisión o entregados en cuerpo y alma a los videojuegos.

Señora, señor: hagan que sus hijos pasen unas vacaciones realmente diferentes; los invitamos a que fomenten en los pequeños la práctica de actividades que los ayudarán a desarrollar sus habilidades y su creatividad. Por ello, en este número incluimos algunas sugerencias sencillas y entretenidas que pueden realizarse sin tener que salir de casa y sin gastar gran cosa, con las que tanto sus hijos como usted se divertirán muchísimo mientras redescubren los placeres de la convivencia familiar. Aprovechamos también para decirle que Profeco y la Revista del Consumidor han organizado un concurso que premia la imaginación de sus pequeños, ¡anímelos a participar! Conviva con sus hijos, demuéstreles todo lo que los quiere y cómo disfruta de la compañía de ellos, porque un corazón lleno de amor y una fértil imaginación bastan y sobran para no aburrirse jamás. ¡Felices vacaciones!

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡OFERTA DE VERANO! ¡APROVECHE LA CASCADA DE OFERTAS!
¡TODO ESTÁ DE REMATE! ¡OFERTA!
¡A MITAD DE PRECIO! ¡PRECIOS CHIQUITITOS! ¡CASI REGALADO!
¡NO SE HAGA PAYASO! ¡OFERTAS DE VERANOOO!
¡PERDÓN DON TRACALA, MI ESPOSA ME PUSO ESTOS TAPONES EN LOS OÍDOS!
¿TAPONES? ¡ESO DA CÁNCER!
¿DAN CÁNCER? ¡PERO USTED ME LOS VENDIÓ!
¿PA' QUÉ SE LOS PONE?
¡PARA NO OÍR EL CANTO DE LAS SIRENAS!
¡BUENO... DEL SIRENITO CON FORMA DE ABULÓN, QUE ES USTED!
¡PERO ORA SÍ LE TENGO UN OFERTÓN!
¡MIRE... AHORA QUE SUS CHAMACOS ESTÁN DE VACACIONES, DÉLES EDUCACIÓN DE VERDAD! ATARI, NINTENDO, PLAY ESTECHION...
... USTED DEBE DE ENTRENAR A SUS HIJOS CON ESTOS JUEGOS EDUCATIVOS ANTI TERRORISTAS!
¿ANTI TERRORISTAS?
¡PERO, ESOS JUEGOS SON PURA VIOLENCIA DON TRACALA!
¡Y LOS TERRORISTAS QUÉ! ¿PURO PON-PON-TA-TA?
¡SEÑOR, USTED NO SABE SI EL PRÓXIMO 11 DE SEPTIEMBRE UNO DE SUS HIJOS SALVARÁ AL MUNDO!
¡YES!
¡APÁ, YA ME HARTÉ DE TANTA BALA... MEJOR VOY A SALIR A JUGAR FUT-BOL!
¡NADA... MATE MÁS TERRORISTAS...! ¿NO QUIERE SER HEURE?
TRINO

Su opinión es importante

Aquí escribe usted

Envíenos sus comentarios sobre la revista a: Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., por Internet a

rconsumidor@profeco.gob.mx,

o bien, vía fax al 5553-0574, ¡esperamos sus cartas!

No despachan lo justo en esa tortillería

Antes que nada, les envío un cordial saludo y una felicitación por los cambios en la revista. Me dio una alegría inmensa cuando la vez pasada que les mandé una carta llegó su contestación en un lapso de 15 días, además de que publicaron el reportaje de los niños con Síndrome de Down que les sugerí, gracias.

Quisiera comentarles que en la Unidad Ermita Zaragoza, en el mercado que se ubica en la 1ª sección, hay una tortillería en la que, a pesar de contar con el holograma de Profeco, la empleada ha encontrado la forma de hacer trampa al despachar, ya que aparte de que no pone el indicador de la báscula en la "rayita" correcta, sino una o dos antes, deja caer las tortillas para que con el impacto parezca que ya están bien pesadas. Además, el lugar es muy sucio, hay cucarachas y utilizan agua de la llave para ablandar la masa. ¿Quién puede checar esto y exigirles higiene?

Ojalá todas las dependencias gubernamentales trabajaran como ustedes, porque México sería realmente diferente.

Carmen Ortiz
Distrito Federal

Hemos canalizado su mensaje al área de Verificación y Vigilancia de Profeco para que en las próximas visitas de inspección tengan en cuenta el dato que nos proporciona.
Por otro lado, la dependencia competente para verificar la higiene de los establecimientos que comercializan alimentos es la Secretaría de Salud; usted puede denunciar las irregularidades en las que incurre la tortillería que nos indica, presentando un escrito (acompañado de copia de una identificación oficial) ante la Coordinación de Fomento Sanitario que está ubicada en José Antonio Torres 661, primer piso, colonia Asturias, teléfono 5741-5971 extensión 161.
En dicho escrito deberá exponer su queja y mencionar su domicilio y el del establecimiento. Toda denuncia se maneja de forma anónima.

Sigue sin **encontrar** nuestra revista

Nunca encuentro su revista, cuando pregunto en los puestos me dicen que nada más les llegan seis, y ya las tienen apartadas. Soy de una comunidad donde no hay correo para suscribirme y no sé qué hacer para conseguirla.

Me interesa en especial obtener la revista de febrero del 2001, ¿cómo puedo hacerlo?

Ramón Núñez
Apaseo el Grande, Guanajuato

A pesar de que nuestro tiraje aumentó a 90,000 ejemplares, esperamos incrementarlo en un futuro cercano para cubrir la demanda de nuestros lectores; sin embargo, le recordamos que ya puede adquirir revistas en la delegación Profeco de Irapuato, ubicada en Bulevar Díaz Ordaz 683, int. 5, colonia Centro, C. P. 36500, tel. 638-44, 750-11; ahí también podrá comprar el número que menciona, y en caso de que ya no hubiera ejemplares disponibles, fotocopiar el material que le interesa.

¿Somo enemigos de los **teléfonos celulares**?

En días pasados leímos el reporte especial publicado en la Revista del Consumidor del mes de febrero del 2002 titulado "Teléfonos celulares: ¿enemigos de su salud?" Consideramos que aunque este tipo de reportajes pueden satisfacer la necesidad de información que el creciente número de usuarios de telefonía celular requiere sobre el servicio, es necesario que dichos artículos contengan información completa y veraz. En el artículo de referencia encontramos información limitada que da un giro parcial a la exposición del tema, algo inusual para un medio objetivo como el suyo.

Desde hace mucho tiempo, fabricantes y operadores de la industria de telefonía celular nacional e internacional hemos hecho grandes esfuerzos por comunicar cuanta información se requiera sobre el tema de la telefonía móvil y la salud. Para futuras ocasiones, nos ponemos a sus órdenes con el fin de proporcionarles mayor información y detalles sobre este asunto, lo que ampliará la visión de sus colaboradores sobre el mismo. Además, existen diversas fuentes en donde se puede obtener mayor información del tema, como la dirección www.motorola.com/rfhealth, una de las páginas de Internet más completas que habla sobre la seguridad para el usuario de teléfonos celulares.

Sin otro particular, agradecemos su atención y nos ponemos a sus órdenes.

Mario Ocampo R.
Director de Comunicación
y Relaciones Públicas,
Motorola de México, S.A.

Queremos hacer del conocimiento de usted que la misión de la Revista del Consumidor es orientar al público en general para que haga un consumo racional de todo bien o servicio, sin menoscabo de su economía ni de su salud. Por lo anterior, quienes laboramos en esta redacción procuramos ser plurales en cuanto a nuestras fuentes de información, pero sobre todo recurrimos a fuentes oficiales diversas, y tenemos como política no hacer ningún tipo de publicidad ni a favor ni en contra de ningún bien o servicio. En el texto mencionado nunca se dice al usuario que las radiofrecuencias son perjudiciales, sino que se sospecha que así es, hecho que no han podido desmentir instancias objetivas como la Organización Mundial de la Salud (OMS). Con base en lo anterior recomendamos, sí, lo que dicta el sentido común, que es no abusar de este servicio, lo cual sería perjudicial en caso de que finalmente se certifique que, en efecto, las radiofrecuencias emitidas por los celulares son dañinas; en caso contrario, la Revista del Consumidor no perjudica a nadie recomendando un uso racional del citado servicio.

Por otra parte, la página electrónica sobre seguridad con respecto a telefonía celular www.motorola.com/rfhealth, en esencia no desmiente la información publicada por la Revista del Consumidor.

Preocupados por un anuncio

Nos preocupa mucho la transmisión por televisión de un anuncio del Gansito Marinela, donde este personaje y dos niños tiran de una azotea un pastelito (un gansito) y todos corren por la escalera del edificio a ver quién llega primero a tomarlo con sus manos. Este tipo de anuncios motivan a los pequeños a imitar lo que ven, y lo peor es que pueden sufrir un accidente. Por favor analicen el anuncio, y si están de acuerdo, les pedimos que lo suspendan de inmediato.

Giselle Salas y Miguel Fernández
Naucalpan, Edo. De Méx.

Canalizamos su inquietud al Consejo de Autorregulación de la Cámara Nacional de la Industria de Radio y televisión (CIRT), quienes nos informaron que Grupo Bimbo, responsable del anuncio, fue notificado sobre esta inconformidad. La CIRT estará pendiente de que esta empresa dé respuesta adecuada a la inquietud manifestada por ustedes.

Lectora que **propone** temas

Muchas felicitaciones a todo el equipo de la revista. Me gustaría que incluyeran una sección de remedios caseros o naturales, e información sobre la seguridad de utilizar terapias alternativas para conservar la salud.

Emilia Soto Núñez
Cd. Guzmán, Jalisco

Gracias por sus comentarios. Tendremos en cuenta su sugerencia para una próxima edición, esté pendiente.

Agradecemos sus felicitaciones

Ángeles Solórzano (Acapulco), **Laura Moreno** (Guadalajara), **Sara Ramírez** (San Luis Potosí), **Eli Isaías Zurita R.** (Monterrey), **Martha Alegría Delgado** (D. F.), **Beatriz Vargas de Villeda** (Aguascalientes), **Rosario Díaz** (Edo. de Méx.), **Ivonn Aguilar Avita** (Mexicali), **María Isabel López Solís** (Nuevo Chupicuaro, Gto.), **Fabián Ortiz Valdivia** (Villa Emilio Carranza, Ver.)

Feliz **regreso** a **clases**

El ingreso o regreso de nuestros hijos a la escuela implica gastos en uniformes, calzado, libros y miles de cosas más que se traducen en fuertes sumas de dinero. Una alternativa para evitar el desembolso inmediato que genera desajustes al presupuesto familiar es el crédito Fonacot, que esta temporada reduce en un 50 por ciento el interés de sus créditos para adquirir ropa, calzado, útiles escolares y libros. Obtener un crédito de Fonacot es sencillísimo: sólo se necesita tener un año de antigüedad como mínimo en el centro de trabajo y contrato de planta, que la empresa esté afiliada al Fonacot, ganar entre 1 y 20 salarios mínimos, estar inscrito en el IMSS, y además ser mayor de edad. No requiere enganche ni fiador y usted puede pagar en plazos de 6, 12, 18 y hasta 24 mensualidades, las cuales son descontadas vía nómina. Además, también podrá adquirir aparatos ópticos, equipo deportivo e instrumentos musicales para sus hijos, entre una amplia lista de bienes y servicios que puede consultar llamando al 5722-7450 en el Distrito Federal y área metropolitana, o al 01-800-705-5100 desde cualquier lugar de la República; si lo prefiere puede hacerlo por Internet en la dirección www.fonacot.gob.mx. Recuerde que el Fondo Nacional para el Consumo de los Trabajadores le ofrece la tasa de interés más baja del mercado. Aprovéchelo.

Ilustraciones Roberto Paz Amaya

Ahorro sobre ruedas

Si cada semana se le ponen los pelos de punta por la cantidad de gasolina que consume su automóvil, imagínese lo que ahorraría con uno que recorriera 100 kilómetros por cada litro de gasolina. ¿Sueño guajiro? Ni tanto, porque una prestigiada compañía automotriz alemana ha diseñado un nuevo auto capaz de transportar a dos personas, una sentada detrás de la otra, que sólo consume 0.89 litros de combustible por cada 100 kilómetros. El vehículo, que seguramente superará a Cupido Motorizado, cuenta con un solo cilindro, 8.5 caballos de fuerza, tiene un peso de 290 kilogramos, 3.65 metros de largo, 1.25 metros de ancho y poco más de un metro de alto.

"1-litro", como se le conoce en Alemania, es el primer auto en el mundo con estas características, cuenta con licencia para ser utilizado en las calles y es más parecido a un auto deportivo que a un prototipo.

Lamentamos decirle que se desconoce si algún día estará disponible en nuestro país. Mientras tanto, puede conocerlo en www.vw-online.de/news.

Ilustración Roberto Paz Amaya

Sobre teclados

¿Se ha preguntado cuántas horas pasa frente a su computadora y los efectos que esto puede producir en su salud? Bueno, pues hay quienes sí lo han hecho y se han dedicado a la tarea de crear teclados ergonómicos y de extrañas formas que permiten mantener una posición ortopédica adecuada.

¿Qué opinaría de un teclado que pudiera colocar en los brazos de una silla para conservar una postura correcta y cómoda al estar sentado? ¿O de uno con teclas grandes para que las personas con problemas de agudeza visual o motora puedan usarlo sin dificultad?

Claro que si lo que a usted le preocupa es ahorrar espacio, probablemente prefiera el nuevo teclado resistente a los derramamientos de líquido, que se puede enrollar y guardar.

El precio de estas novedades oscila entre los $ 500.00 y los $ 3,500.00. En www.safetype.com, www.mykinesis.com y www.smarthome.com encontrará más información al respecto.

Papelito habla

¿No le parecería lógico que gracias al uso de las computadoras, el Internet o el correo electrónico disminuyera el consumo de papel en las oficinas? Pues sucede exactamente lo contrario, ya que estas herramientas han aumentado el consumo de papel, según Richard Harper y Abigail Sellen, investigadores de HP, en su libro *Los mitos de la oficina sin papel*.

Según el estudio, todavía no existe una tecnología que pueda sustituir al papel, debido a las ventajas que éste ofrece, como realizar correcciones, anotaciones o leer documentos largos; además, sigue siendo muy común que en las oficinas el personal imprima correos electrónicos, investigaciones, noticias, reportes de actividades, memorandos, etcétera.

A pesar de que vivimos en la era digital, en México aún no existe una cultura electrónica, porque la validez de prácticamente cualquier documento se respalda en papel; tan sólo en nuestro país, en el año 2001 se utilizaron 1,018,700 toneladas de papel, 64 por ciento más que en 1995. Paradójico, ¿no? Así las cosas, ¡recicle el papel!

Convenio antipirata

En un esfuerzo por combatir el uso ilegal de programas de cómputo falsificados, el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI) y la *Business Software Alliance* (BSA) realizan una serie de actividades entre las que resaltan el envío de cartas a usuarios, sobre todo a empresarios, para que verifiquen que los programas de cómputo instalados en sus máquinas estén debidamente licenciados; además se llevan a cabo visitas sorpresa de inspección para determinar la legalidad de sus programas de cómputo y asesoría en cuanto al otorgamiento de licencias.

Este convenio busca dar un duro golpe a los vendedores de *software* pirata y a los usuarios que los compran, ya que dicha práctica genera pérdidas millonarias al fisco. Si conoce a alguien, sea persona física o moral, en cuya empresa u oficina operen computadoras con *software* ilegal, invítela a que regularice la operación de todos sus programas de cómputo.

Si usted desea recibir más información acerca de este convenio llame al 01-800-709-6500, o visite la página de la BSA: www.bsa.org.mx.

Directorio del **Consumidor**

Consejo Nacional contra las Adicciones (Conadic) más de 100 especialistas en psicología clínica y trabajo social atienden a los usuarios de este servicio en forma gratuita las 24 horas los 365 días del año, proporcionándoles información acerca de los servicios preventivos para el tratamiento de las adicciones y asesoría acerca de sustancias adictivas (tabaco, alcohol, estupefacientes); también brindan orientación y apoyo psicológico. Además, el Conadic cuenta con una base de datos actualizada sobre otras entidades que también trabajan con adicciones. Para mayor información comuníquese al teléfono 01-800-911-2000, lada sin costo desde cualquier punto del país.

Centro Latinoamericano Salud y Mujer (Celsam) asociación civil concebida por líderes de opinión y expertos en ginecología de toda América Latina. Celsam proporciona información y consultas sobre planificación familiar, anticoncepción, embarazo, educación sexual, pubertad y adolescencia, anatomía y funciones del aparato genital, relaciones con la pareja, climaterio y desarrollo psicosexual, entre otros. En el Distrito Federal y área metropolitana llame al 5627-7090 y 91; del resto de la república comuníquese al 01-800-317-0500, lada sin costo. Si lo prefiere, consulte la página electrónica www.celsam.org, donde encontrará información sobre salud reproductiva de la mujer en México y Latinoamérica. También puede enviar un correo electrónico a mexico@celsam.org, o visitar las oficinas del Celsam en Avenida Periférico Sur 6677, 6º piso, colonia Ejidos de Tepepan-Xochimilco, C. P. 16017, México, D. F.

Fotocomposición Paola Antonio

Los corsarios del ritmo

Los discos compactos piratas que se comercializan con los éxitos de los artistas del momento siguen siendo el blanco de cerca de 12 mil vendedores ambulantes que se estima hay en nuestro país, quienes venden cada ejemplar incluso en menos de $ 10.00.

Según un estudio de mercado realizado por el Buró de Investigación de Mercado, S.A. (BIMSA), a petición de la Asociación Mexicana de Productores de Fonogramas y Videogramas (Amprofon), durante el año pasado los piratas vendieron 73 millones de discos falsificados, 16 millones más que las copias que lograron colocar 900 tiendas de música legalmente establecidas.

Hace tres años, las copias pirata representaban en nuestro país el 15 por ciento del mercado de discos, mientras que actualmente constituyen el 61 por ciento. De acuerdo con el diario *The New York Times*, esta cifra nos coloca en el tercer sitio de piratería a nivel mundial, después de China y Rusia. El año pasado se decomisaron 17.1 millones de discos compactos ilegales, mientras que tan sólo en el primer trimestre de este año, la cifra ascendió a 10 millones de copias.

Evite ser cómplice de la piratería. Recuerde que ésta, además de ser un delito, significa el cierre de miles de fuentes de trabajo.

Salud Contigo es posible

Le tenemos una noticia mala y una buena...

La mala:

35 mil mexicanos fallecieron y alrededor de 70 mil perdieron alguna capacidad física o mental a causa de un accidente durante 1999 (en México, los accidentes ocupan el cuarto lugar como causa de muerte)

La buena:

9 de cada 10 accidentes se pueden prevenir si se siguen adecuadas medidas de seguidad.

La mala suerte no siempre es cosa de suerte,

¡los accidentes se pueden evitar!

Ilustración Mónica Miranda Villalba

Entrega especial

Que no lucren con su fe

5ª visita del Papa

Por Armando Aguilar

La 5ª visita del Papa a México es un evento que despierta la fe de toda la comunidad católica de nuestro país, pero que a la vez es fenómeno de consumo. Si usted es uno de los feligreses que visitarán la Ciudad de México, aquí le damos la información necesaria para evitar que su peregrinaje se convierta en un martirio.

Del 30 de julio al 1 de agosto se llevará a cabo la 5ª visita del Papa Juan Pablo II a tierras mexicanas. El motivo es por todos conocido: la canonización del beato Juan Diego Cuauhtlatoatzin y la beatificación de dos mártires oaxaqueños. En este magno evento, la Ciudad de México lucirá manteles largos para recibir a sus visitantes.

La ciudad, a reventar

Se estima que la llegada del Jefe del Estado Vaticano traerá consigo entre 10 y 15 millones de visitantes a la capital del país, por lo que se espera que las más de 47 mil habitaciones de hotel que hay en la ciudad sean ocupadas por personas provenientes de los estados de la república, el sur de Estados Unidos e incluso de Centro y Sudamérica. Por tanto, si usted planea viajar a la ciudad más grande del mundo, tome sus precauciones y verifique si aún hay habitaciones disponibles; tenga en cuenta también la posibilidad de hospedarse en casa de algún amigo o familiar.

Por otra parte, la Secretaría de Turismo del D. F. ha clasificado a los visitantes conforme al tipo de consumo que realizarán durante esas fechas:

- Los que consumirán más son quienes se alojarán en hoteles, y que por concepto de alimentación, diversiones y recuerdos llegarán a desembolsar importantes sumas de dinero.
- Los consumidores promedio son peregrinos que se hospedan en casas de familiares y amigos, ahorrándose una cantidad considerable en alojamiento y comida; los gastos que realiza este grupo se refieren principalmente a artesanías, paseos e imágenes religiosas.
- Los más moderados son quienes pernoctan en camiones, campamentos o a la intemperie, y que consumen lo mínimo. La delegación Gustavo A. Madero espera que este grupo esté inte-

Esto puede despertar el "ingenio" de algunos oportunistas que quieran aprovecharse de tal fervor, por lo que es importante que usted sepa que los boletos de acceso a la Basílica y a su explanada no se venden, sino que se distribuyeron entre la comunidad católica más participativa; además, de acuerdo con Monseñor Guillermo Ortiz, vocero del Comité Organizador de la 5ª visita del Papa a México, "no existen acuerdos con ninguna agencia turística, cadena hotelera o compañía aérea para promover viajes a la Ciudad de México, y mucho menos para fomentar la venta de boletos que permitan la entrada a la Basílica o a su explanada".

Por lo anterior, no se deje sorprender: cada una de las 8,000 personas que albergará la Basílica de Guadalupe en su interior, al igual que las 12,000 más que estarán en su explanada, lo harán con boleto en mano.

Santuarios virtuales

Para todos aquellos que no alcancen boleto o que prefieran evitar las aglomeraciones, el Gobierno del Distrito Federal instalará más de 20 pantallas gigantes para que los feligreses puedan seguir cada detalle de la visita del jerarca católico; además, en cada una de las

grado por más de 800 mil personas, quienes podrán pernoctar en los alrededores de la Basílica para amanecer el 31 de julio lo más cerca posible del atrio. Con el fin de brindarles algunas facilidades, la delegación acondicionará como campamentos el deportivo 18 de Marzo y el deportivo Los Galeana.

Que no le ofrezcan "lugares preferentes"

Uno de los aspectos más delicados de esta visita es la gran inquietud que tiene el pueblo católico por estar lo más cerca posible del Papa.

Los números se van al cielo

¥Derrama econŠmica esperada con motivo de la visita del Jefe del Estado Vaticano: 600 millones de dŠlares.

¥Costo que tendr´ el operativo log™sticoen la delegaciŠn Gustavo A. Madero: 15 millones de pesos.

¥ Peregrinaciones que se esperan para el evento: m´s de 500.

¥Elementos encargados de la vigilancia en el per™metrde seguridad alrededor de la Bas™lica6,500 polic™apoyados por 2,600 funcionarios de la DelegaciŠn Gustavo A. Madero, y miembros del Estado Mayor Presidencial.

¥ Nœmero de sanitarios mŠviles que se instalar´n en la ciudad: 500.

¥Nœmero de pipas que transportar´n agua potable para los feligreses: 50.

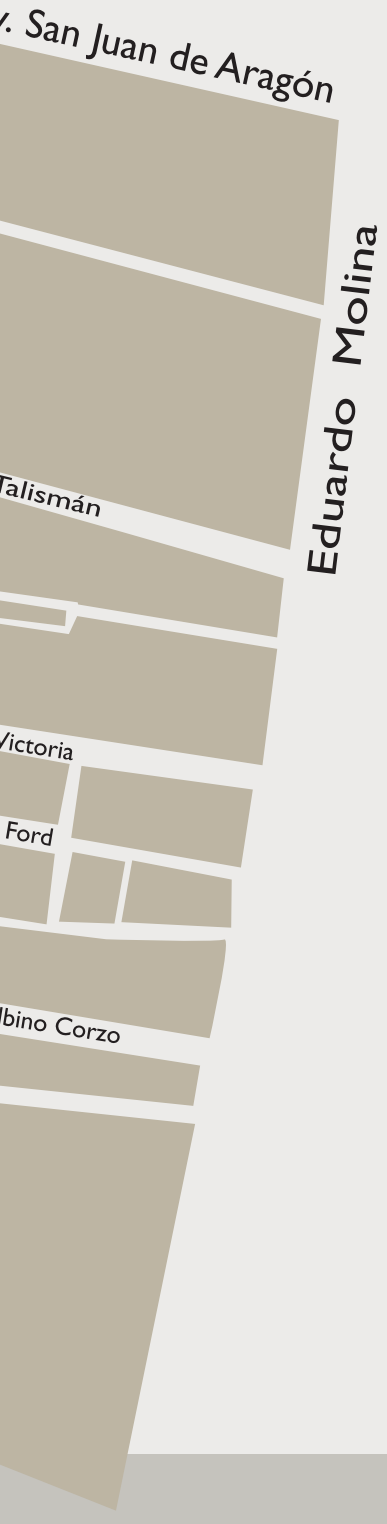
¥Puestos de ProtecciŠn Civil que atender´n a los visitantes: 30.

Operativo para la visita papal

✔ DelegaciŠn **Profeco** Gustavo A. Madero: ubicada en Fray Juan de Zum⁄rraga esquina con Aquiles Serd⁄n, col. La Villa, tel. 5782-3940 y 5577-6039.

* Todas las estaciones del Metro funcionar⁄n durante el suceso (la œnicaque se considerar⁄ cerrar es La Villa-Bas™lica).

Tanto el operativo como la visita papal pueden sufrir cambios de œltima hora.



pantallas habrá un sacerdote que dará la comunión a los asistentes.

Entre los lugares que serán habilitados como "santuarios virtuales" se encuentran la misma Basílica, la Catedral Metropolitana, las explanadas delegacionales, el Zócalo, la Calzada de Guadalupe, Insurgentes Nte. y Euzkaro, Glorieta de Peralvillo y algunas parroquias.

Peregrine seguro

- Verifique su estado de salud antes de iniciar su peregrinación.
- Asegúrese de contar con un lugar para pernoctar.
- Si decide asistir a la Basílica, no lleve su auto, pues además de que la zona estará cerrada al tránsito, los estacionamientos aledaños serán insuficientes.
- El agua que distribuirá el Gobierno del Distrito Federal puede resultar insuficiente, por lo que será mejor que asegure la cantidad necesaria durante su peregrinaje. Considere también los alimentos.

¿Sabía que…?

Karol Wojtyla estudiŠ poes™y teatro en la Universidad de Cracovia, lo que lo motivŠ a publicar libros como *El taller del orfebre* y *Poesías.* Adem/s, utilizando el seudŠnimo de Andrzej Jawien escribiŠ una obra de teatro llamada *La joyería.* El Papa tambi"n ha publicado recientemente otros dos libros: *Cruzando el umbral de la esperanza* (octubre de 1994) y *Don y misterio: en el quincuagésimo aniversario de mi ordenación sacerdotal* (noviembre de 1996).

Si desea conocer m/s sobre la extensa obra escrita por Juan Pablo II, visite la p/gina en Internet www.multimedios.org/autores/j.html

Los mártires oaxaqueños

Segœn la Iglesia, **Juan Bautista** y **Jacinto de los Ángeles** nacieron en 1660 en San Francisco Cajones, Oaxaca. Afrontaron el martirio cuando denunciaron ante la autoridad eclesi/stica un acto de idolatr™p por parte de la poblaciŠn que se cre™y/a era cristiana. La acusaciŠn provocŠ una reacciŠn tan violenta por parte de los idŠlatras, que colgaron a los m/rtires y les sacaron el corazŠn para d/rselo a los perros. A pesar de la tortura, ellos nunca renunciaron a defender y confesar su fe, amor y confianza en Dios, razŠn por la cual ser/n beatificados el 1 de agosto por Juan Pablo II.

Fuente Arquidiócesis de México

La agenda papal

✔ 30 de julio: el Papa llegará a la Ciudad de México y pernoctará en la Nunciatura Apostólica.

✔ 31 de julio: Juan Pablo II acudirá a la Basílica de Guadalupe para oficiar la misa de canonización de Juan Diego, y sostendrá encuentros con el Presidente Vicente Fox y con el Jefe del Gobierno Capitalino, Andrés Manuel López Obrador.

✔ 1 de agosto: último día de la visita; en la Basílica, el Papa dará lectura al decreto de beatificación de los mártires oaxaqueños Juan Bautista y Jacinto de los Ángeles.

• Tenga especial cuidado con los niños porque pueden perderse o lastimarse entre tanta gente.
• No intente "colarse" a la Basílica si no cuenta con boleto.

El camino a la santidad

Originalmente, los santos eran aclamados por el pueblo. Para evitar abusos, los obispos decidieron ser ellos quienes declararan a los santos en su propia diŠcesis. Hoy, todos los candidatos a santos tienen que pasar por los siguientes estadios:

Venerable es el primer paso para llegar a la canonizaciŠn. Con este t™tulo se reconoce que un fallecido demostrŠ tener en vida virtudes heroicas.

Beato en este segundo paso, llamado de beatificaciŠn, adem/s de los atributos personales se requiere que al venerable se le reconozca como m/rtir, o que haya efectuado un milagro despu”s de su muerte. El milagro requerido debe ser probado a trav”s de una instrucciŠn canŠnica especial, que incluye tanto el parecer de un comit” de teŠlogos, como de m”dicos (algunos incluso no creyentes). Los beatos pueden ser venerados pœblicamente por la iglesia local.

Canonización con ”sta, un beato obtiene el t™tulo de santo. Para obtener la canonizaciŠn hace falta otro milagro atribuido a la intercesiŠn del beato, ocurrido tras su beatificaciŠn. Las modalidades de verificaciŠn del milagro son iguales a las que se siguen en la beatificaciŠn, pero el Papa puede obviar cualquiera de estos requisitos. Mediante la canonizaciŠn se concede el culto pœblico al santo en todas las iglesias catŠlicas del mundo, se le asigna un d™a de fiesta, y pueden dedic/rsele templos y santuarios.

Fuente www.encuentra.com

La devoción, ¿se compra?

Aunque la visita del Papa ocurrir/ a fines de julio, los vendedores saben que "paÕ luego es tarde", por lo que ya tienen a la venta diversos art™culos que conmemoran el evento:

Gorra: $ 35.00
Playera: $ 50.00
Estampa: $ 2.00
Cirios: de $ 40.00 a $ 75.00
Medallas: de $ 20.00 a $ 60.00
Figura de resina: de $ 180.00 a $ 520.00
Botón: $ 5.00
Cartel: $ 10.00
Libro: $ 35.00
Llavero: $ 5.00
Cuadro de Juan Diego: de $ 112.00 a $ 1,200.00*

* Precios al mes de mayo; conforme se acerque el día de la visita, éstos pueden aumentar.

Fuente Sondeo de mercado

• No forme parte de las aglomeraciones; vea las actividades del Papa a través de las pantallas gigantes.
• De acuerdo con la Iglesia, la distancia no es un obstáculo para recibir la bendición papal. El mismo Papa ha dicho que la evangelización puede darse a través de los medios de comunicación.
• Organícese con su párroco y sus vecinos para seguir este suceso a través de la TV en su parroquia local.
• Haga caso de las instrucciones de protección civil.

Por último, quienes trabajamos en Profeco le pedimos que viva su fe con responsabilidad y que recuerde que como consumidor no está solo, Profeco lo respalda. No dude en acercarse a los dos módulos de información y a la unidad móvil que con este motivo instalará Profeco en las inmediaciones de la Basílica, o comuníquese al 5568-8722 o al 01-800-903-1300 lada sin costo para recibir apoyo y asesoría. Para mayor información marque el Papatel, 5208-8233 y 5514-3862, o consulte la página www.juan-diego.org.mx

Juan Diego, el 29º

M”xico cuenta con un total de 28 santos, el primero de ellos es San Felipe de Jesœs; luego se canonizŠ a 25 m/rtires de la guerra cristera, despu”s al padre Guillermo Yermo y Parres, y a la hermana Mar™a de Jesœs Sacramentado Venegas. Muy pronto, Juan Diego se convertir/, despu”s de m/s de 11 aŒos de espera, en el vig”simo noveno santo.

Fuente Com. Soc. del Arzobispado de México

S. S. Juan Pablo II (Karol Józef Wojtyla)

NaciŠ el 18 de mayo de 1920 en Wadowice, una peque Œaciudad a 50 km de Cracovia, Polonia. Fue ordenado sacerdote el 1 de noviembre de 1946, en 1964 lo nombraron arzobispo de Cracovia y despu”s cardenal en 1967. El 16 de octubre de 1978 fue electo Papa y visitŠ M”xico por primera vez en 1979. Juan Pablo II ha presidido 131 ceremonias de beatificaciŠn en las que proclamŠ a 1,282 beatos y 43 canonizaciones con un total de 456 santos.

Fuente www.vatican.va

Fuentes Entrevistas con Monseñor Guillermo Ortiz Mondragón, vocero del Comité Organizador de la 5ª visita del Papa a México, y con el ingeniero Joel Ortega, jefe de la Delegación Gustavo A. Madero
• Secretaría de Turismo del Distrito Federal
• Documento interno operativo para la visita del Papa, de la Delegación Gustavo A. Madero

7º derecho

No a los cobros indebidos

Por Armando Aguilar

Una de las maneras más comunes para hacerse de un bien son las compras a crédito. No obstante, pueden surgir problemas cuando algún vendedor sin escrúpulos intenta cobrar intereses inexistentes, abusando de la necesidad de los consumidores. No se deje sorprender, conozca sus derechos y hágalos valer.

Cierto día, una consumidora (nos reservamos su nombre por confidencialidad) decidió adquirir una litera y un colchón a crédito, por lo que acudió a la tienda Elektrafin Comercial, S. A. de C.V. Creyendo que realizaba una buena elección, ella compró ambos artículos a un precio de $ 3,120, de los cuales dejó a cuenta $ 1,945, mientras que los $ 1,175 restantes los pagaría a plazos.

Consciente de su deuda, comenzó a administrar sus ingresos para realizar sus pagos. Grande fue su sorpresa cuando la empresa se negó a aceptar los abonos parciales convenidos, al parecer, con la intención de que corriera el tiempo y con él, los intereses. Indignada, nuestra consumidora se negó a pagar los intereses que planeaba cobrarle Elektrafin, pues éstos ascendían a $ 2,521, más del doble de la cantidad que le faltaba por saldar. Luego de pensarlo fríamente y con el ánimo de arreglar el problema, pidió una aclaración al proveedor, pero éste hizo caso omiso de la petición.

¿Qué es lo que pasó…?

No, no se desmayó. Ni lerda ni perezosa, acudió a Profeco para manifestar su desacuerdo, ya que ella nunca se negó a pagar lo pactado y le parecía indebido que le "colgaran milagritos". Profeco entró en acción y citó a audiencia a la empresa. El fallo se otorgó a favor de la consumidora, quien ahora disfruta de sus adquisiciones sin ningún problema.

Desafortunadamente, no todos los consumidores manifiestan su inconformidad ante Profeco, por lo que es posible que a veces ésta u otras empresas se salgan con la suya. Por lo anterior, para que usted no sea víctima de abusos es importante que conozca la ley y que sepa que Profeco lo respalda.

Cobro justo de intereses

De acuerdo con lo estipulado en el séptimo de los *25 Derechos Básicos del Consumidor:* "El proveedor sólo podrá cobrar intereses por saldos no pagados, nunca por adelantado y únicamente por periodos vencidos".

Este derecho está respaldado por el artículo 69 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que dice: "Los intereses se causarán exclusivamente sobre los saldos insolutos (es decir, no pagados) del crédito concedido y su pago no podrá ser exigido por adelantado, sino únicamente por periodos vencidos".

Así que ya lo sabe, si al hacer alguna compra a crédito no da crédito a los altos intereses que le cobran, acuda a la delegación **Profeco** más cercana y haga valer sus derechos.

Fuentes Dirección General de Quejas y Conciliación, Profeco • Ley Federal de Protección al Consumidor • 25 Derechos Básicos del Consumidor

Con sólo un clic

Librerías en la red

Por Armando Aguilar

¿Busca un libro y no hay una librería cerca de usted? ¿Halló la librería, pero no el libro de su preferencia? Dicen que la distancia es el olvido, pero usted no conciba esa razón, ya que gracias a Internet ese ejemplar que le interesa está a sólo un clic de distancia.

No se necesita ser un experto navegante de la red para comprar libros a través de Internet; tampoco se requiere mucho tiempo ni esfuerzo. Si no lo cree, acompáñenos a conocer paso a paso todos los beneficios y las desventajas que ofrece este servicio de los tiempos modernos.

Lo primero que debe hacer es elegir una librería virtual que se adapte a sus necesidades, ya que existen algunas que manejan todo tipo de libros y otras especializadas, por ejemplo, en tecnología, diseño gráfico o psicología. El idioma no es un problema, pues las hay en francés, inglés, español, alemán e italiano. Por lo general, las librerías en red mantienen sistemas de búsqueda, cobro y envío muy similares. En www.soacs.com/gratuito/libreria.shtml encontrará un amplio listado para que elija la que más le convenga.

Algunas librerías en línea

- www.porrua.com (México)
- www.gandhi.com.mx (México)
- www.j-libros.com (México)
- www.fce.com.mx (México)
- www.amazon.com (Estados Unidos)
- www.bn.com (Estados Unidos)
- www.alapage.com (Francia)
- www.librinet.com (Italia)

Están obligadas a:

- Darle a conocer toda la información sobre los términos, condiciones, costos, cargos adicionales y forma de pago.
- Utilizar la información proporcionada por el consumidor en forma confidencial, salvo por autorización expresa de usted o por requerimiento de autoridad competente, así como brindar seguridad respecto de dicha información.
- Proporcionar domicilio físico, números telefónicos y demás medios para que el consumidor pueda presentar reclamaciones o solicitar aclaraciones.

Para buscar el libro de su interés sólo tiene que ingresar al portal de la librería de su preferencia y escribir el nombre del autor o el título en el espacio destinado para ello. Cuando ya lo tenga ubicado, dé un *click* en "comprar" y el carrito de compras le mostrará el número de orden, título, autor, cantidad y precio; la página lo irá guiando paso a paso. El carrito es una herramienta útil para conocer en qué consiste su orden, cambiarla o cancelarla si así lo desea.

Para navegar entre letras

• Haga de su compra un regalo, pues un obsequio siempre es bienvenido y si es un libro, mejor. La gran mayoría de las librerías le ofrecen la opción de enviar su pedido a la dirección de otra persona en forma de regalo.

Lo bueno… algunas librerías, conscientes de que la primera impresión jamás se olvida, le ofrecen el servicio de envoltura de regalos y le permiten enviar una tarjeta con el mensaje que usted desee. Este servicio tiene un costo que oscila entre $ 6.00 y $ 30.00.

Lo malo… es imposible calcular con exactitud el tiempo de arribo de los libros para ocasiones especiales como cumpleaños, aniversarios o graduaciones, pues las librerías virtuales envían el material a través de empresas de mensajería y paquetería, cuyos tiempos estimados de entrega pueden variar.

• Cuide que su pedido no sea un paquetote, pues existen varias tarifas para el envío de su orden que dependen de la zona geográfica donde ésta se entregará. Los precios varían de acuerdo con la librería, la cantidad de libros y su peso. Por ejemplo, si usted adquiere un ejemplar en una librería virtual de la Ciudad de México y el destino se encuentra dentro del área metropolitana, el costo de envío sería aproximadamente de $ 50.00, con tiempo de entrega de un día hábil; para cualquier otro lugar de la república, el costo puede variar entre $ 40.00 y $ 90.00, con un plazo de entrega de uno a tres días. En caso de que ordene un libro proveniente de Europa, el precio de envío oscila entre $ 100.00 y $ 300.00 aproximadamente, con un periodo de entrega de dos a 15 días; si el libro es difícil de conseguir, puede tardar hasta tres semanas.

La tienda le solicitará su dirección de correo electrónico y una clave para mantenerlo informado de cómo va su pedido.

Lo bueno… puede reducir el costo de envío si entre sus amigos y familiares hacen una orden juntos, ya que aun cuando puede existir un cobro adicional por cada libro, el pago final se reduce sustancialmente comparado con lo que gastaría cada quien por su cuenta; por ejemplo, si el envío de un libro cuesta entre $ 100.00 y $ 150.00, el cargo por ejemplar extra es de $ 10.00 a $ 20.00. En algunas librerías, el pago inicial del envío en pedidos foráneos cubre determinada cantidad o peso de libros.

Lo malo… en caso de que el libro que ordenó su papá o su mejor amigo no esté en existencia, habrá que esperar hasta que esté disponible para que envíen los demás.

• Aguas con la seguridad después de que decida la forma de envío, aparecerán una serie de espacios que deberá llenar con sus datos personales y financieros para que se le haga el cargo.

Cerciórese de que se trata de una librería reconocida, y de que su página esté "encriptada", es decir, que la información que usted deposite sea imposible de descifrar: si utiliza Netscape Navigator, la llave que normalmente aparece rota en su monitor estará unida; si utiliza Microsoft Explorer, verá un pequeño candado amarillo del lado inferior derecho.

No envíe fotocopia de su tarjeta de crédito, pero si la solicitan, oculte el número confidencial de la misma (número impreso en negritas en la carátula o en el reverso).

A pesar de todo, siempre cabe la posibilidad de que usted tenga una mala experiencia. Para ello existe econsumer.gov, sitio en la red que ofrece consejos y registra quejas relacionadas con las compras en línea más allá de nuestra fronteras.

Lo bueno… no es absolutamente indispensable contar con tarjeta de crédito para pagar, ya que puede hacerlo también a través de cheque, depósito o transferencia bancaria.

Lo malo… es inevitable sentir incertidumbre al proporcionar sus datos, sin embargo, expertos en ventas a través de la red señalan que la probabilidad de sufrir un robo en Internet es mucho menor que la que existe en las transacciones que se realizan en librerías a las que va físicamente el consumidor.

• Ya llegó, ya está aquí al recibir su pedido verifique minuciosamente que su libro esté completo y en buen estado. Tenga a mano el teléfono y el correo electrónico de la librería para cualquier aclaración.

Lo bueno… las librerías en red cuentan con el servicio de reposición del material dañado o incompleto.

Lo malo… usted tendrá que pagar el traslado de regreso a la librería y esperar a que le envíen el libro de nuevo.

Fotografía Boris de Swan

Fuentes Entrevista con el arquitecto Valentín Tamés López, director general de Librería Jovellanos • Departamento de Internet de Grupo Porrúa • Subgerencia de Mercadotecnia del Fondo de Cultura Económica (FCE) • Sondeo en Internet

Colchones

para dormir en un lecho de rosas

Descansar es asunto serio, pues un tercio de nuestra vida transcurre durante el sueño. Por tanto, es conveniente que usted y los suyos duerman en el mejor colchón, el que se adecua a sus necesidades y gustos, el que le permite descansar por las noches y levantarse en perfectas condiciones por la mañana. ¡Haga cuentas y elija el suyo!

Tratándose de colchones, no siempre se considera la importancia que estos productos tienen en la vida diaria, de manera que con frecuencia la elección se basa exclusivamente en elementos como el precio o en lo que la publicidad induce. Es más, es posible que si usted está a punto de comprar un colchón no se anime a recostarse sobre uno ahí en la tienda para verificar si se trata del producto que se adecua a sus deseos y necesidades.

La capacidad de un colchón para soportar adecuadamente al cuerpo depende en gran medida de su flexibilidad, que permite a cada parte actuar de forma independiente. Pero en un colchón demasiado flexible las partes del cuerpo con mayor peso se hundirán, disminuyendo la comodidad; y en uno muy rígido la zona lumbar carecerá de apoyo al acostarse boca arriba.

La firmeza de un colchón también es una de sus principales características y debe decidirse conforme al gusto de cada consumidor. Otros factores a considerar son el tipo de material de relleno y la tela que lo cubre. Al respecto, los materiales utilizados son muy variados y, como se verá, pueden incidir en la duración y en lo confortable que puede ser un colchón.

Existen diversos tipos de colchones: de resortes, de espuma de poliuretano, de látex e inflables. El colchón de resortes es el de mayor utilización en México y en el mundo, ya que representa el 74 por ciento del mercado; el segundo lugar lo ocupa el de espuma de poliuretano, con un 20 por ciento; mientras que el resto de los tipos representa sólo un 6 por ciento. Además, el mercado ofrece una gran variedad de líneas, modelos, tamaños, texturas, colores y precios a escoger.

Normatividad

Para la elaboraciŠn del presente estudio de calidad se consideraron las siguientes normas:

NMX-A-189/1-1978. Colchones parte 1. Especificaciones generales para colchones.

NMX-A-189/2-1978. Colchones de espuma de poliuretano flexible.

NMX-A-189/3-1990. Colchones de resortes. Especificaciones.

NMX-T-008-1978. M”todo de prueba para la determinaciŠn de las propiedades de la espuma de poliuretano flexible.

NOM-004-SCFI-1994. InformaciŠn comercial-etiquetado de productos textiles. Prendas de vestir y sus accesorios.

NMX-A-84-1965. M”todo de prueba para el an/lisis cuantitativo de los materiales. Textiles.

NMX-A-059/1-INNTEX-2000. Industria textil. DeterminaciŠn de la resistencia a la tracciŠn.

NMX-A-109-1995-INNTEX. M”todo de prueba para la determinaciŠn de la resistencia al rasgado de los tejidos de calada por el m”todo de p”ndulo de descenso libre.

NMX-A-216-1996-INNTEX. M”todo de prueba para determinar la resistencia al reventamiento en g”nero de punto (M”todo Mullen Burst).

NMX-A-073-1995-INNTEX. M”todo de prueba para la determinaciŠn de la solidez del color al frote.

NMX-A-065-1995-INNTEX. M”todo de prueba para la determinaciŠn de la solidez del color al sudor.

NMX-A-072-INNTEX-2001. Industria textil-DeterminaciŠn de la masa del tejido por unidad de longitud y por unidad de /rea.

Historia del colchón

"De piedra ha de ser la cama, de piedra la cabecera"... pero, Àyel colchŠn? Los primeros hombres que habitaron el planeta debieron encontrar en las hojas secas y el heno la manera de contrarrestar la dura superficie del suelo para hacer de su descanso algo confortable. Pronto idearon mejores formas: romanos y griegos reposaban sobre esponjosos colchones de plumas de ganso o cisne, y acomodaban sobre sus catres algunas pieles dobladas.

El primer colchŠn moderno data de 1478, cuando Guillermo Pujard™rt, tapicero del rey de Francia, confeccionŠ una colchoneta neum⁄tica. Este tipo de colchŠn de hule impermeable, dotado de un dispositivo a modo de v⁄lvula, conocido como "cama de viento", no se ocupaba para el descanso nocturno, sino para las largas horas de espera en el puesto de caza, porque adem⁄s proteg™a de la humedad.

En el siglo XVIII la inveniciŠn del colchŠn de resortes supuso un avance capital, aunque se trataba de un artefacto incŠmodo porque los resortes eran cil™ndricos y no en forma de cono, como se conocen ahora.

En 1925, el fabricante norteamericano Zalman Simmons creŠ su famoso colchŠn Beautyrest que, aunque era caro, poco a poco ganŠ adeptos. Gracias a las aportaciones del seŒorSimmons, el colchŠn de resortes llegŠ para quedarse.

En 1967, Charles P. Hall lanzŠ al mercado el primer colchŠn de agua provisto de un sistema de regulaciŠn de la temperatura.

Fuente *Historia de las cosas*, Pancracio Celdrán Gomariz (Ediciones del Prado, 1995, España)

Anatomía de un colchón

En t”rminos general, un colchŠn de resortes se compone de los siguientes elementos:

1. Unidad de resortes est⁄ formada por un marco perimetral dentro del cual se sujetan los resortes con un alambre en forma de gusanillo o con grapas. El tipo y nœmerode resortes dependen del diseŒode cada fabricante. Los tipos de resortes existentes son Bonell, offset, doble offset, triple offset y embolsado.

2. Aislante es el material que se encuentra entre la unidad de resortes y el material de acojinamiento, y puede ser de fibras duras de origen vegetal (fibra de henequ”n, coco, palmilla) o sint”tico (regenerado, malla de polipropileno, o fieltro firme con aglutinante). Junto con el material de acojinamiento y la cubierta, esta capa tiene la funciŠn de aislar la unidad de resortes del cuerpo del usuario.

3. Acojinamiento se coloca sobre el aislante para brindar mayor comodidad; puede ser de fibras naturales o sint”ticas, como laminado de algodŠn, fieltro, regenerado, espuma de poliuretano o aglutinado, entre otros.

4. Forro o cubierta es la tela con un orlado, capitonado o con una o dos colchonetas en las que se utilizan diferentes acojinamientos naturales o sint”ticos para brindar comodidad.

Con respecto a los **colchones de espuma de poliuretano** la firmeza depende en gran medida de la densidad de este material. La forma en que se dispongan las capas del acojinamiento de diferente densidad tambi”n contribuir⁄ a proporcionar mayor comodidad, soporte y duraciŠn.

Los expertos se ponen la pijama

El Laboratorio de Pruebas Profeco realizó un estudio de colchones con el objetivo de informar al consumidor sobre la calidad de estos productos y ayudarle a elegir la mejor opción, según sus necesidades y posibilidades económicas.

Se analizaron 53 colchones de resortes y cuatro de espuma de poliuretano, correspondientes a 12 marcas, en tamaño matrimonial, todos de fabricación nacional. La calidad de cada colchón se determinó después de realizar pruebas que evaluaron sus características, desempeño, duración, así como la información que ofrecen al consumidor. Para mayor claridad, la evaluación de algunas pruebas se reporta en conjunto.

Características en este rubro se da información sobre las características que

Cómo elegir un buen colchón

1. Antes de comprar un colchŠn acu”stese en ”l. …stæs la prueba m⁄s importante que usted puede hacer. Asegœrese de que el colchŠn lo soporta perfectamente, sobre todo en el ⁄rea de la cintura y los hombros; ru”dese un poco: el colchŠn no se debe hundir ni deformar; ru”dese hacia la orilla: el colchŠn lo debe soportar perfectamente sin que usted caiga al suelo.

2. Si”ntese en la orilla del colchŠn, vea si ”ste lo soporta bien y qu” tan r⁄pido recobra su forma.

3. Observe las aristas; una arista bien delineada en un colchŠn es signo de que el fabricante incluyŠ materiales tambi”n en las orillas para que usted aproveche todo el espacio.

4. Revise los acabados de su colchŠn; no debe tener defectos (costuras interrumpidas, hilos sueltos, manchas, etc.).

5. Verifique que las superficies de reposo est”n orladas, capitonadas, multiacolchadas o basteadas; as™ estar⁄ seguro de que el material aislante y el de acojinamiento est⁄n bien sujetos a la unidad de resortes o poliuretano.

6. Debe tener presente el tamaŒo, la firmeza que requiere, la persona que lo usar⁄ y el precio que puede pagar.

7. Su colchŠn merece una base o box spring de la misma calidad; sin la base apropiada su colchŠn no le dar⁄ el servicio esperado y le durar⁄ menos.

8. Las etiquetas de un colchŠn siempre deben estar colocadas en lugar visible. Esto puede decirle mucho sobre la calidad el producto.

9. Cuando compre un colchŠn de espuma de poliuretano revise que las tapas sean de una sola pieza sin uniones; las tapas tambi”n deben estar basteadas, orladas o capitonadas.

10. Si est⁄ en posibilidades de no escatimar en la compra de su colchŠn, h⁄galo: ”ste lo recompensar⁄ con el soporte y comodidad necesarios para un descanso apropiado durante aŒos.

11. Dedique igual atenciŠn a la compra de un colchŠn para niŒo que para usted; compruebe que sea lo suficientemente ancho y largo para que haya lugar suficiente mientras el niŒo crece.

12. Todos los colchones deben incluir garant™a, pero ”sta puede variar. Es muy importante examinar el tipo y tiempo de cobertura. La mayor™a de los fabricantes ofrecen 10 aŒos o m⁄s, pero sŠlo durante un aŒo la garant™a es total y el resto es proporcional, es decir, se le cobra al cliente una parte en funciŠn del uso.

13. Compare precios entre marcas y tiendas porque suelen variar enormemente.

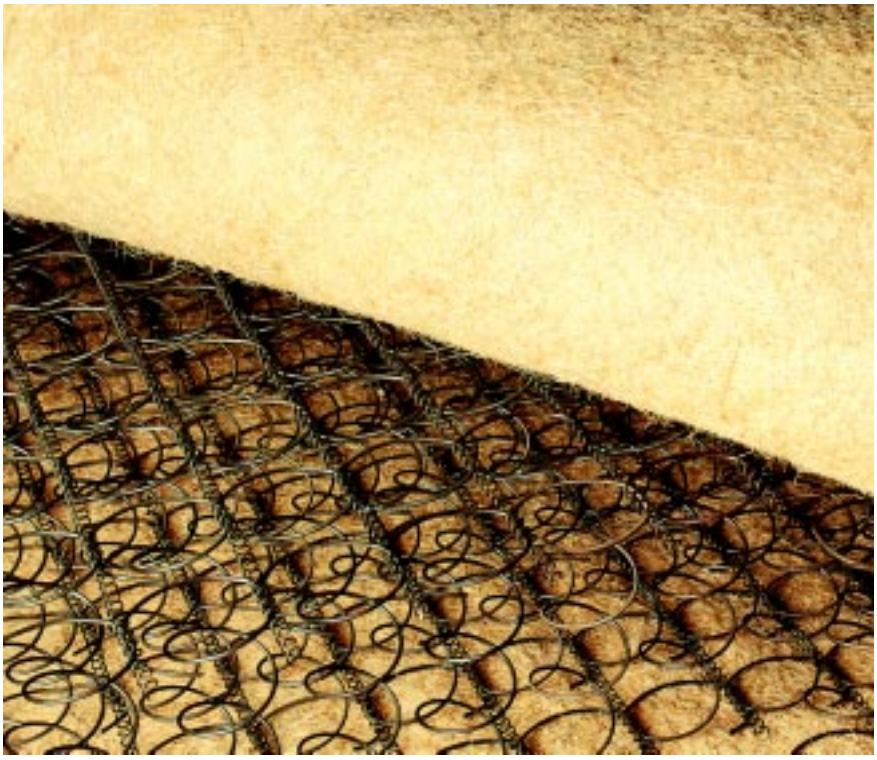
14. Compre su colchŠn en tiendas de prestigio. De otra forma, corre el riesgo de comprar colchones reconstruidos.

15. Nunca compre un colchŠn cuando usted est” cansado, porque cualquiera podr™a parecerle apropiado.

distinguen a los colchones, como el número de resortes, material de la tela y tipo de acabado.

Información al consumidor se verificó la información mínima que deben contener las etiquetas de los colchones, con el propósito de que el consumidor pueda realizar su compra conociendo las características del producto y los cuidados que requiere. Esta información comprende: marca comercial, descripción de insumos (tela de la cubierta), medidas del colchón, instrucciones de cuidado (se permiten símbolos o leyendas), país de origen y nombre, denominación o razón social del fabricante. Los datos debían estar en español sobre una etiqueta permanente adherida al producto y elaborada con material de duración similar a la del colchón.

Garantía los colchones se fabrican con diferentes tecnologías y por ello tienen



Colchones de resortes

E = Excelente **B** = Bueno **R** = Regular **D** = Deficiente

Marca / Modelo	Características	Información al consumidor	Garantía	Acabados	Tela		Factor de comodidad	Soporte	Precio al público (*)	Evaluación global de calidad
					Durabilidad	Resistencia a la decoloración				
Sealy Crown Jewel / Picasso	Tela: jacquard en viscosa, doble colchoneta	Completa	10 años cobertura total	E	E	E	E	Medio	13,420.00	100
Sealy Posturepedic / Eiffel	Tela: jacquard en viscosa, doble colchoneta	Completa	10 años cobertura total	E	E	E	E	Medio	9,390.00	100
Simmons Beautyrest / Premium	Tela: poliéster-polipropileno con colchoneta	Completa	1 año cobertura total, 15 años proporcional	E	E	E	E	Bajo	8,122.00	100
Sealy Posturepedic / Apple	Tela: jacquard en viscosa, doble colchoneta	Completa	10 años cobertura total	E	B	E	E	Medio	6,597.00	98
Spring Air / Cambridge	Tela: algodón-poliéster con colchoneta	Completa	5 años cobertura total, 10 años proporcional	E	B	E	E	Bajo	5,744.00	98
Simmons / Nebraska	Tela: poliéster-polipropileno con colchoneta	Completa	1 año cobertura total, 10 años proporcional	B	E	E	B	Alto	4,012.00	97
Spring Air / Millenium	Tela: poliéster-algodón capitonado	Completa	5 años cobertura total, 10 años prop.	B	E	E	B	Alto	4,424.00	97
Sealy / Splendor	Tela: jacquard-poliéster-viscosa, doble colchoneta	Completa	10 años cobertura total	E	B	E	E	Bajo	5,571.00	96
America / Seassons	Tela: poliéster-algodón capitonado	Completa	1 año cobertura total, 5 años prop.	B	B	E	E	Medio	2,520.00	95
Ideal / Quiropedic	Tela: poliéster-algodón capitonado	No incluye instrucciones de uso	5 años cobertura total, 10 años proporcional	B	E	E	B	Alto	4,232.00	95
Vittorio Benzi / Supremo	Tela: jacquard-algodón, doble colchoneta	Sólo indica componentes de la tela	10 años cobertura proporcional	B	E	E	E	Medio	6,625.00	95
Restonic / Ready	Tela: jacquard-polipropileno, doble colchoneta	Completa	1 año cobertura total	R	E	E	E	Medio	3,999.00	94
Sealy Posturepedic / Denver	Tela: jacquard-algodón-viscosa capitonado	Completa	5 años cobertura total, 10 años proporcional	E	B	E	E	Medio	3,000.00	94
Sealy Posturepedic / Green Bay	Tela: jacquard en viscosa, doble colchoneta	Completa	10 años cobertura total	E	B	E	E	Medio	3,600.00	94
Mimo / Starburst	Tela: jacquard-poliéster-polipropileno capitonado	Completa	1 año cobertura total	B	B	E	E	Alto	850.00	93
Simmons / Eterna	Tela: poliéster-polipropileno con colchoneta	Completa	1 año cobertura total, 5 años proporcional	B	B	E	E	Medio	1,584.00	93
Spring Air / Burlington	Tela: algodón capitonado	Completa	5 años cobertura total, 10 años prop.	B	B	E	B	Alto	4,272.00	93
Master / Eternity	Tela: poliéster orlado	Completa	1 año cobertura total	B	B	E	B	Bajo	420.00	92
Pro / Biofirme	Tela: jacquard-poliéster, doble colchoneta	Completa	No presenta	R	E	E	B	Alto	1,399.00	92
America / Vivaldi	Tela: algodón capitonado	Completa	1 año cobertura total, 5 años prop.	B	B	E	E	Medio	3,000.00	91
Fantasy Rest / Fluffy Collection	Tela: poliéster-algodón capitonado	Completa	No presenta	B	B	E	E	Medio	4,427.00	91
Mimo / Hotelero	Tela: listada en poliéster capitonado	Completa	1 año cobertura total	B	B	E	E	Medio	810.00	91
Master / Tiara	Tela: jacquard-poliéster-algodón, doble colchoneta	No indica componentes de la tela	1 año cobertura total	E	B	B	B	Medio	960.00	90
Pro / Sanibel	Tela: poliéster-polipropileno capitonado	No indica componentes de la tela	No presenta	R	B	E	B	Alto	850.00	90
Sealy / Classic Rest	Tela: jacquard en poliéster capitonado	Completa	1 año cobertura total	E	B	B	B	Medio	1,000.00	90

(*) Precio sugerido por el fabricante, y oscila alrededor del valor indicado.

Colchones de resortes (*Continuación*)

Marca / Modelo	Características	Información al consumidor	Garantía	Acabados	Tela		Factor de comodidad	Soporte	Precio al público (*)	Evaluación global de calidad
					Durabilidad	Resistencia a la decoloración				
Vittorio Benzi / Sinfonía	Tela: jacquard-poliéster capitonado	No incluye instrucciones de uso	Etiqueta indica 5 años sin póliza	R	B	E	B	Medio	1,120.00	90
America / Alaska	Tela: algodón capitonado	Completa	1 año cobertura total, 5 años prop.	B	E	E	B	Alto	2,200.00	89
Ideal / Ortoconfort	Tela: poliéster capitonado	No incluye instrucciones de uso	Etiqueta indica 3 años sin póliza	B	B	E	E	Medio	1,189.00	89
Vittorio Benzi / Boticcelli	Tela: algodón-poliéster capitonado	No incluye instrucciones de uso y no indica dimensiones	10 años cobertura proporcional	B	B	E	E	Alto	4,934.00	89
Simmons / Manchester	Tela: poliéster capitonado	Completa	1 año cobertura total, 5 años prop.	E	R	B	E	Suave	999.00	88
Carreiro / Super Firme	Tela: poliéster capitonado	Completa	No presenta	B	E	E	B	Suave	936.00	87
Carreiro / Gran Cardenal	Tela: poliéster capitonado	Completa	No presenta	B	B	B	E	Medio	1,421.00	87
Ideal / Lumbar Suport	Tela: polipropileno capitonado	No incluye instrucciones de uso	3 años cobertura total, 10 años proporcional	B	R	E	E	Medio	1,795.00	87
Mimo / Gran Viajero	Tela: algodón-poliéster capitonado	Completa	1 año cobertura total	B	R	E	E	Alto	1,150.00	87
Restonic / Monet	Tela: jacquard-poliéster-polipropileno	Completa	1 año cobertura total	R	E	E	B	Medio	2,199.00	86
Spring Air / Melody	Tela: poliéster capitonado	Completa	5 años cobertura total, 10 años prop.	B	R	E	B	Alto	1,456.00	86
Clisa / Olmeca Plus	Tela: poliéster capitonado	Completa	6 años, cargo del 40% anual	B	B	E	E	Medio	1,270.00	85
Restonic / Dalí	Tela: jacquard-poliéster-polipropileno, doble colchoneta	Completa	1 año cobertura total	R	B	E	B	Medio	1,569.00	84
Ideal / Confort Flex	Tela: algodón-poliéster capitonado	No incluye instrucciones de uso	3 años cobertura total, 7 años proporcional	B	B	E	B	Alto	1,864.00	83
Ideal / Fortune	Tela: algodón capitonado	No incluye instrucciones de uso	3 años cobertura total, 10 años proporcional	B	B	E	B	Alto	2,939.00	83
Carreiro / Hotelero	Tela: poliéster-polipropileno capitonado	Completa	No presenta	B	R	B	E	Medio	1,098.00	83
Clisa / Pluma	Tela: algodón-poliéster capitonado	Completa	10 años, cargo del 14% anual	B	R	E	B	Alto	1,820.00	83
Vittorio Benzi / Hotelero de Luxe	Tela: poliéster capitonado	No incluye instrucciones de uso	Etiqueta indica 5 años sin póliza	R	B	B	B	Medio	810.00	82
Carreiro / Gran Clase Imperial	Tela: poliéster-algodón capitonado	Completa	No presenta	B	R	E	B	Alto	2,394.00	81
Carreiro / Hotelero Especial Supreme	Tela: algodón-poliéster capitonado	Completa	No presenta	B	R	E	B	Suave	1,675.00	81
Ideal / Viatoris	Tela: algodón capitonado	No incluye instrucciones de uso	3 años cobertura total, 10 años proporcional	B	R	E	B	Alto	2,639.00	81
Vittorio Benzi / Divino	Tela: jacquard-algodón-poliéster capitonado	No incluye instrucciones de uso	10 años cobertura proporcional	B	R	E	B	Alto	1,178.00	81

distintos plazos de garantía. En este rubro se examinó el tipo y tiempo de cobertura que ofrece cada marca; por ejemplo, la cobertura total es el periodo en que el consumidor recibirá el servicio del fabricante sin ningún cargo; la cobertura proporcional es el periodo durante el cual el servicio implicará un cargo proporcional al tiempo de uso del colchón.

Acabados se verificó que la construcción de los colchones evaluados presentara una calidad homogénea, sin evidenciar defectos tales como hilos sueltos, costuras interrumpidas, costuras flojas o algún daño en la unidad de resortes.

En el caso de los colchones de resortes se revisó que todos los resortes o conjuntos de éstos estuvieran enlazados juntos de una manera segura en

Colchones de resortes (*Continuación*)

E = Excelente **B** = Bueno **R** = Regular **D** = Deficiente

Marca / Modelo	Características	Información al consumidor	Garantía	Acabados	Tela		Factor de comodidad	Soporte	Precio al público (*)	Evaluación global de calidad
					Durabilidad	Resistencia a la decoloración				
Restonic / Radiance	Tela: jacquard-polipropileno, doble colchoneta	Completa	1 año cobertura total	R	B	E	B	Suave	1,299.00	80
America / Memory	Tela: poliéster-algodón capitonado	Completa	1 año cobertura total, 5 años prop.	B	R	E	B	Suave	1,600.00	79
Carreiro / Princesa	Tela: poliéster orlado	Completa	No presenta	B	B	B	B	Suave	638.00	79
Colchones Pro / Super Hotel	Tela: poliéster listada capitonado	Completa	No presenta	B	B	B	B	Suave	700.00	77
America / Odissey	Tela: algodón-poliéster capitonado	Completa	1 año cobertura total, 5 años prop.	B	R	E	B	Medio	1,900.00	75
Colchones Master / Dreams	Tela: listada con lurex, algodón-poliéster capitonado	Completa	1 año cobertura total	E	R	B	B	Suave	600.00	74

(*) Precio sugerido por el fabricante, y oscila alrededor del valor indicado.

Cuide su colchón

1. Al desempacar el colchŠn, asegœresede que ningœnobjeto punzocortante lo daŒeal tratar de romper la bolsa de pl⁄stico que lo contiene.

2. No coloque el colchŠn sobre un piso sucio o mojado.

3. Nunca aplique l™quidos de ningœn tipo a su colchŠn.

4. Nunca doble un colchŠn de resortes. Cuando lo mueva o se mude, vigile que no lo doblen al transportarlo, a menos que en la etiqueta se indique que puede hacerse.

5. Si el fabricante le recomienda voltearlo, h⁄galo con la frecuencia que ”ste le indique y en las posiciones posibles. Las espumas que est⁄n dentro, entre los resortes y la tela, suelen perder su forma con el tiempo (se apelmazan).

6. Desh⁄gase de su colchŠn viejo, no lo tenga en casa y no se lo pase a los miembros m⁄s jŠvenes de la casa, ya que no ofrecer⁄ un soporte adecuado.

7. No utilice su colchŠn con la bolsa de pl⁄stico original. La bolsa puede guardar humedad y no proporciona el nivel de comodidad elegido por usted.

8. Guarde la garant™a.

9. Si se sienta frecuentemente en la orilla de su colchŠn (por ejemplo para ver la televisiŠn), a mediano o largo plazo ”ste se deformar⁄.

10. Cuando varias personas utilizan el mismo colchŠn, para mayor higiene es conveniente usar un cubrecolchŠn.

11. Es importante retirar las s⁄banas cada d™apara que el colchŠn se ventile. Asp™relouna vez por semana para evitar la acumulaciŠn de⁄caros, los cuales pueden provocar, entre otras cosas, alergias o asma, principalmente a los niŒos.Tambi”n puede voltear su colchŠn para combatir este problema.

La mejor postura

De acuerdo con el doctor Reyes Haro Valencia, director de la Cl™nicade Trastornos del SueŒode la UNAM, no existe una posiciŠn ideal que deba recomendarse para dormir (porque la forma idŠnea es aquella en la que usted se sienta m⁄s cŠmodo), empero, la empresa Dormimundo aconseja las siguientes posiciones:

✔ La posiciŠn ideal para dormir es de lado, con las rodillas y las caderas flexionadas (posiciŠn fetal).

✔ Acu”stese de lado, con las rodillas dobladas, para enderezar la columna vertebral. Si sus hombros son anchos, utilice una almohada peqUeŒabajo la cabeza. No doble la cabeza entre los hombros y mantenga su cabeza, cuello y tronco en l™nea recta. Para aliviar el dolor en la cadera, colŠquese una almohada entre las rodillas.

✔ Para dormir boca arriba, coloque las rodillas sobre una o dos almohadas gruesas y no utilice almohada para la cabeza (puede usar una toalla enrollada bajo el cuello).

Segœnel doctor Reyes Haro, sŠlo a algunas personas con ciertas caracter™sticas,como mujeres embarazadas o personas que roncan mucho, debe recomend⁄rseles una posiciŠn que les ayude a sobrellevar su condiciŠn o padecimiento. Por ejemplo, los roncadores deben evitar dormir bocarriba.

los extremos contiguos a la cubierta; donde había alambre para enlace, se revisó que éstos estuvieran recortados y terminados de manera segura y en forma tal que no hubiera desenrollado o perforación de la cubierta del colchón durante el uso.

Factor de comodidad. Resulta de la división de la carga necesaria para conseguir una compresión del 65 por ciento del espesor inicial del colchón entre la carga necesaria para una compresión del 25 por ciento del espesor inicial.

Soporte. Se midió la carga necesaria para comprimir el colchón al 25 por ciento de su espesor inicial. Esta prueba se realizó para conocer la capacidad que tiene un colchón de soportar el peso del cuerpo humano sin que el colchón sufra deformaciones excesivas o permanentes.

Pruebas a la tela. Se llevaron a cabo dos:

Durabilidad. Se analizaron varios parámetros que determinan la durabilidad de la tela, como resistencia a la tracción (resistencia que la tela opone a una fuerza de tensión) y resistencia al rasgado (resistencia de una tela para continuar una rotura).

Para dormir bien

1. Mantenga un horario regular al acostarse.

2. Recuerde que importa m/s la calidad que la cantidad de sueŒo.

3. Haga ejercicio diariamente, pero no antes de la hora de dormir.

4. No fume al acostarse.

5. Evite consumir caf" y alcohol por las tardes.

6. Trate de relajarse al caer la noche.

7. No vaya a la cama con hambre o inmediatamente despu"s de una cena abundante.

8. Forme h/bitos previos a la hora de dormir, como leer u o™r mœsica.

¿Renovado, reparado o reconstruido? ¡Cuidado!

El colchŠn es un producto ciego, es decir, el consumidor no puede ver su interior, y es ah™ donde est/n los materiales que hacen buena parte de la diferencia entre un colchŠn de buena calidad y uno malo. Por ello, la etiqueta de un colchŠn debe indicar si es reconstruido, lo que significa que est/ fabricado con materiales usados. De hecho, todo art™culo reconstruido debe presentar una etiqueta con el nombre comercial del producto seguido de la leyenda RENOVADO, REPARADO o RECONSTRUIDO.

Por lo general los colchones nuevos se venden en tiendas departamentales, de autoservicio, mueblerías y tiendas especializadas, quienes deben ofrecer garant™a por escrito. Es importante que el consumidor la exija y la lea con atenciŠn.

Resistencia a la decoloración. Se analizó la solidez del color al frote (se mide por frotación en seco o húmedo) y ante el sudor.

Cabe mencionar en este espacio que al término del presente estudio, el fabricante de los colchones de espuma de poliuretano analizados nos informó que dichos modelos fueron descontinuados, razón por la cual no se incluye la evaluación de estos productos en las tablas correspondientes. También es preciso señalar que aunque fue considerable la diferencia en precios sugeridos por el fabricante para las cuatro muestras analizadas de colchones de espuma de poliuretano, la evaluación de los mismos sólo presentó diferencias significativas en la duración de la tela y la duración de la garantía.

Si desea más detalles acerca de esta investigación lo invitamos a comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 5549-0495 y 5544-2122 para el área metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier punto del país.

Fotografías Boris de Swan

Colchones

Debido a que un buen colchón puede ser caro, sopesar características y precios es importantísimo a la hora de elegir dónde dormiremos felices sueños durante los próximos años… Aquí le informamos lo que cuesta el colchón que le gusta.

ColchonesColchonesColchonesColchonesColchonesColchones

Tratándose de colchones, la comparación de características y precios se dificulta sustancialmente, ya que en el mercado existe una amplia variedad de marcas y modelos que por lo general son distribuidos por muy pocos canales de comercialización. Esta situación tiene como consecuencia que un modelo específico sólo se venda en una tienda o cadena comercial, por lo que el consumidor debe compararlo con modelos de características similares producidos por el mismo fabricante u otros, y que se pueden adquirir en tiendas distintas bajo nombres diversos.

Con objeto de proporcionar información al consumidor que facilite su decisión de compra, durante la semana del 6 al 10 de abril el programa *Quién es quién en los precios* realizó un levantamiento especial en 22 ciudades de la República Mexicana para identificar los precios prevalecientes en los distintos establecimientos comerciales de los 58 modelos de colchones analizados por el Laboratorio de Profeco. El resultado de este levantamiento comprueba la existencia de la problemática previamente señalada (es decir, la dificultad de comparar precios entre modelos).

De los 58 modelos de colchones considerados en el estudio de calidad, los que obtuvieron 100 puntos sólo se encontraron en una reducida proporción en cada ciudad.

En contraste, el colchón Mimo, modelo Hotelero, aparece como uno de los más económicos y comunes.

Cadenas comerciales o tiendas especializadas en donde se encontraron algunos modelos de colchones

Calificación	Marca	Modelo	Ciudad	Número de cadenas comerciales o tiendas especializadas
100	Sealy	Eiffel	Distrito Federal	1
			Monterrey	1
			Querétaro	1
		Picasso	Distrito Federal	1
			Guadalajara	1
			Monterrey	1
			Querétaro	1
	Simmons	Premium	Distrito Federal	1
			Oaxaca	1
			Querétaro	1
91	Colchones Mimo	Hotelero	Aguascalientes	4
			Cancún	2
			Cuernavaca	2
			Culiacán	3
			Distrito Federal	6
			Guadalajara	1
			León	2
			Morelia	2
			Puebla	4
			Querétaro	1
			Tepic	1
			Tijuana	2
			Tlaxcala	2
			Villahermosa	1
			Zacatecas	4

Más sobre colchones y resortes

Debido a que las caracter™sticas de la producciŠn y comercializaciŠn de los colchones dificultan al consumidor obtener la informaciŠn necesaria para realizar una mejor eleccišn al momento de adquirir este producto, es conveniente que atienda a las siguientes sugerencias:

¥Pregunte cŠmo est⁄ fabricado el colchŠn de la marca que le interesa: cu⁄ntos resortes tiene y la composiciŠn de la tela que lo recubre.

¥Si usted comparte su colchŠn, pru”belo con su pareja para determinar entre los dos el espacio, el soporte y el confort que ambos requieren.

¥Un mito que no debe aceptar es que entre m⁄s duro es un colchŠn es mejor, porque un colchŠn duro œnicamente le dar⁄ soporte a las partes m⁄s pesadas del cuerpo, y la espina dorsal no estar⁄ en la posiciŠn correcta.

¥Tenga en cuenta que la garant™a otorgada por el fabricante no contempla la p”rdida gradual de comodidad y soporte derivados del uso.

¥Pregunte por el nœmero de resortes que incluye el colchŠn, ya que ”stos determinan el grado de ajuste al cuerpo; si est⁄n presentes en una cantidad adecuada, el soporte es mejor. Son recomendables los siguientes nœmeros de resortes:

Matrimonial	312
Queen size	375
King size	450

¥Mientras mayor sea el nœmero de resortes del colchŠn, ”stos deber⁄n ser m⁄s flexibles para proporcionarle comodidad adem⁄s de soporte.

ColchonesColchonesColchonesColchonesColchonesColchones

Calificación **100**

Marca	Modelo	Presentación	Tela	Ciudad	Cadena comercial	Precio
Sealy	Eiffel	Posturopédico 4 pillow-top	Jacquard en viscosa, doble colchoneta	Distrito Federal	Muebles Dico	$ 7,999
	Picasso	Crown Jewel 3 pillow-top			Palacio de Hierro	$ 14,250
Sealy	Picasso	Crown Jewel 3 pillow-top		Guadalajara	Super Colchones	$ 12,800
Sealy	Eiffel	Posturopédico 4 pillow-top		Monterrey	Super Colchones	$ 6,399
Sealy	Eiffel	Posturopédico 4 pillow-top		Querétaro	Camas La Cruz	$ 4,545
	Picasso	Crown Jewel 3 pillow-top			Camas La Cruz	$ 6,670
Simmons	Premium	Beautyfurt	Poliéster-polipropileno con colchoneta	Distrito Federal	Dream House	$ 9,951

Calificación **98**

Sealy	Apple	Posturopédico 3 pillow-top	Jacquard en viscosa, doble colchoneta	Puebla	Hermanos Vázquez	$ 6,261
Spring Air	Cambridge		Algodón-poliéster con colchoneta	Cuernavaca	Colchones Atlas	$ 5,744
Spring Air	Cambridge			Distrito Federal	Colchones Atlas	$ 7,180
Spring Air	Cambridge			Guadalajara	Super Colchones	$ 4,999
Spring Air	Cambridge			Monterrey	Super Colchones	$ 5,999
Spring Air	Cambridge			Puebla	Colchones Atlas	$ 7,180
Spring Air	Cambridge			Tepic	Super Colchones	$ 4,500

Calificación **97**

Spring Air	Conforma Millenium		Poliéster-algodón capitonado	Cuernavaca	Colchones Atlas	$ 4,425
Spring Air	Conforma Millenium			Distrito Federal	Colchones Atlas	$ 5,530

Calificación **91**

Fantasy Rest	Fluffy Collection		Poliéster-algodón capitonado	Distrito Federal	Muebles Carreiro	$ 5,405
Fantasy Rest	Fluffy Collection			Tlaxcala	Mueblería La Unión	$ 4,900
América	Vivaldi		Algodón capitonado	Cuernavaca	Sears	$ 3,199
América	Vivaldi			Distrito Federal	Sears	$ 3,199
					B&B	$ 2,895
América	Vivaldi			León	Sears	$ 3,199
América	Vivaldi			Puebla	Sears	$ 3,199
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo	Listada en poliéster capitonado	Aguascalientes	Elektra	$ 899
					Comercial Mexicana	$ 719
					Mundihogar	$ 699
					Mueblería Bertha	$ 699
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		Cancún	Elektra	$ 1,999
					Viana	$ 825
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		Cuernavaca	Elektra	$ 899
					Comercial Mexicana	$ 719
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		Culiacán	Mundihogar	$ 1,294
					Elektra	$ 879
					Comercial Mexicana	$ 719
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		Distrito Federal	Salinas y Rocha	$ 1,059
					Singer	$ 978
					Viana	$ 865
					Bodega Comercial Mexicana	$ 719
					Comercial Mexicana	$ 719
					Mega Comercial Mexicana	$ 719
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		Guadalajara	Coppel	$ 979
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		León	Chedraui	$ 490
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		Morelia	Singer	$ 929
					Elektra	$ 899
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		Puebla	Elektra	$ 899
					Casa Salmones	$ 895
					Mexhogar	$ 699
					Auchan	$ 659
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		Querétaro	Elektra	$ 900
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		Tepic	Salinas y Rocha	$ 895
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		Tijuana	Mundihogar	$ 1,269
					Elektra	$ 939
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		Tlaxcala	Elektra	$ 1,050
					Singer	$ 929
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		Villahermosa	Elektra	$ 899
Colchones Mimo	Hotelero	Mimo		Zacatecas	Coppel	$ 1,399
					Elektra	$ 899
					Camas y colchones Guerrero	$ 660
					Casa Salmones	$ 570

ColchonesColchonesColchonesColchonesColchonesColchones

¿Sabemos comprar un colchón?

Para conocer algunos aspectos que influyen en la decisiŠn de compra de un colchŠn por parte de los consumidores, se levantŠ una encuesta de opiniŠn en el ‹rea metropolitana de la Ciudad de M”xico entre las personas que adquirieron un colchŠn durante los œltimos cinco aŒos. A continuaciŠn se presentan los principales resultados:

¥ La mitad de los encuestados compraron el colchŠn en el primer lugar que visitaron, en su mayor™a sin haber consultado informaciŠn de ningœn tipo.

¥ Los lugares de compra fueron principalmente tiendas departamentales (32%), muebler™as (29%) y tiendas especializadas en la venta de colchones (23%).

¥ Los atributos que se consideraron m‹s importantes para elegir el lugar de compra fueron, en primer lugar, el precio (54% de los casos). En segundo t”rmino, el 25% de las personas encuestadas mencionaron la cercan™a del establecimiento.

¥ De los entrevistados, el 57% no recordaron la marca del colchŠn que hab™an adquirido. Las marcas m‹s recordadas fueron Selther (13%), Simmons (6%), Spring Air (5%), Sealy (4%) e Ideal (4%).

¥ Para el 41% de los encuestados, el elemento m‹s importante al elegir una determinada marca y modelo fue el precio.

¥ Al preguntar directamente si la marca es fundamental al decidir la compra, 43% de los encuestados contestaron afirmativamente, al considerarla en la mayor™a de los casos como indicador de calidad.

La encuesta considerŠ una muestra de 286 personas mayores de edad y los resultados tienen un nivel de confianza de 95% y un margen de error del 5%. El levantamiento se realizŠ del 6 al 8 de mayo del 2002.

Lo anterior significa que, para la mayoría de las marcas de colchones, no se cuenta con información suficiente para hacer una comparación de precios entre distintas tiendas o cadenas comerciales.

Sin embargo, para proporcionar una referencia del mercado de colchones lo más cercana a la realidad, en estas páginas se presentan los precios de los colchones de la mejor calidad, de acuerdo con los resultados del análisis del Laboratorio de Profeco, verificados en los establecimientos comerciales en las ciudades donde se encontraron. Sólo en el caso de los colchones Mimo, sí se presentan comparaciones entre cadenas.

Fotografía Boris de Swan

¡A la sartén con ellos!

Aceites

vegetales comestibles

En la actualidad, la cocina es inconcebible sin el empleo de aceites vegetales para dorar o freír todo tipo de alimentos. ¿Cuál prefiere usted? ¿Maíz, girasol, canola u oliva? ¡Que no la dejen frita los malos aceites! Nuestro Laboratorio de Pruebas echó a la sartén muchos de ellos y le dice a usted cuáles son los buenos de verdad.

Fotografía Boris de Swan

En la actualidad, el uso de aceites vegetales resulta casi imprescindible en la cocina, pues aunque freír los alimentos ha sido un proceso empleado por amas de casa, cocineros y panaderos durante cientos de años, fue hasta el siglo XX que se generalizó el uso de los aceites vegetales.

El aceite vegetal es un líquido graso extraído generalmente de las semillas de algunas plantas. Las presentaciones de estos productos que se ofrecen en el mercado son aceite comestible puro y aceite vegetal comestible. El aceite comestible puro es el que se obtiene de un solo tipo de planta; cuando se trata de una mezcla de aceites, el producto se denomina aceite vegetal comestible. Aunque existe una gran variedad de plantas de las que se extrae aceite vegetal, entre las principales se encuentran cártamo, maíz, ajonjolí, girasol, algodón, soya, oliva y canola.

Es hora de freírlos

Para este análisis se seleccionaron los aceites de uso más frecuente en las cocinas mexicanas, como son maíz, girasol, canola y oliva. El estudio contempló la evaluación de parámetros que brindan información sobre el origen y el comportamiento del producto en las diversass condiciones de almacenamiento, procesamiento y uso.

Siempre que fue posible, se tomaron tres lotes de cada una de las 65 marcas estudiadas. El uso de varios lotes permitió verificar la uniformidad de la calidad de los productos. Las fallas en cada lote afectaron la evaluación.

En primer lugar se verificó que el olor y el sabor del producto fueran los característicos; también se comprobó que no hubiera presencia de materia extraña. No se detectaron problemas en ninguna de las marcas.

La evaluación de calidad también incluyó los siguientes parámetros:

Información al consumidor se revisó que la información de la etiqueta incluyera denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante, lista de ingredientes y contenido neto. Se evaluó mejor a los productos que proporcionan la tabla nutrimental porque ésta sirve para orientar adecuadamente al consumidor. También se verificó que la información fuera veraz y no causara confusión.

Al respecto, como ejemplo de fallas detectadas se cuenta la inclusión en la etiqueta de leyendas como "sin colesterol", no permitida en este caso por la normatividad dado que es una

Fotografía Boris de Swan

Normatividad

La normatividad considerada para el presente estudio incluyó el Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios y las siguientes normas:

NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones Generales de Etiquetado para los Alimentos y Bebidas no Alcohólicas Preenvasados.

NOM-002-SCFI-1993. Productos Preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

NOM-086-SSA1-1994. Especificaciones Nutrimentales.

NMX-F-109-1982. Alimentos. Aceite de Oliva.

NMX-F-30-1985. Alimentos. Aceite Comestible Puro de Maíz.

NMX-F-256-1985. Alimentos. Aceite Comestible Puro de Girasol.

NMX-F-475-1985. Alimentos. Aceite Comestible Puro de Canola.

NMX-F-223-1985. Alimentos. Aceite Vegetal Comestible.

Fotografía Boris de Swan

Aceite comestible de canola

Marca / procedencia / presentación	Información al consumidor	Tendencia al deterioro			Comportamiento a alta temperatura	Pureza	Evaluación global de calidad
		Rancidez	Acidez	Humedad			
Patrona / (México) / 1000 ml	Contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	98
Capullo / (México) / 1000 ml	No ostenta contenido energético en kJ (*) y es 4,8% menor al valor correcto. La etiqueta incluye varias leyendas indebidas.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	88

Aceite comestible de girasol

Marca / procedencia / presentación	Información al consumidor	Tendencia al deterioro			Comportamiento a alta temperatura	Pureza	Evaluación global de calidad
		Rancidez	Acidez	Humedad			
Cristal / (México) / 1000 ml	Contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	98
Great Value / (México) / 1000 ml	No incluye tabla nutrimental.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	95
Calidad Comercial Mexicana / (México) / 900 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta.	Indicios en un lote	Normal	Normal	Normal	Aceptable	89
Crisol / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y no incluye contenido energético en kJ.	Indicios en un lote	Normal	Normal	Normal	Aceptable	87
Capi / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta, no ostenta contenido energético en kJ y es 4,8% menor al valor correcto. Incluye leyenda "sin colesterol" cuando no es una característica de la marca.	Indicios en tres lotes	Normal	Normal	Normal	Aceptable	76
Patrona / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Normal	Normal	Normal	Se detectan otros aceites	74
Amarela / (México) / 1000 ml	No incluye denominación, declaración de ácidos grasos incorrecta, no incluye contenido energético en kJ y ostenta leyenda "sin colesterol" cuando no es una característica de la marca.	Normal	Normal	Normal	Normal	Se detectan otros aceites	67
La Torre / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta, no ostenta contenido energético en kJ, es 4,8% menor al valor correcto e incluye leyenda "sin colesterol" cuando no es una característica de la marca.	Normal	Indicios en tres lotes	Normal	Debajo de lo normal en dos lotes	Se detectan otros aceites	56
Gigante / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y no ostenta contenido energético en kJ. Incluye indebidamente la leyenda "calidad garantizada".	Indicios en dos lotes	Indicios en tres lotes	Normal	Debajo de lo normal en dos lotes	Se detectan otros aceites	50

(*) kilojoules se abrevia kJ; una caloría equivale a 4.184 kilojoules.

Aceite comestible de maíz

Marca / procedencia / presentación	Información al consumidor	Tendencia al deterioro			Comporta-miento a alta temperatura	Pureza	Evaluación global de calidad
		Rancidez	Acidez	Humedad			
Great Value / (México) / 1000 ml	No incluye tabla nutrimental.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	95
Dorasol / (México) / 1000 ml	No presenta contenido energético en kJ, incluye leyenda "sin colesterol" cuando no es una característica de la marca.	Indicios en un lote	Normal	Normal	Normal	Aceptable	90
Monarca / (México) / 1000 ml	No incluye tabla nutrimental.	Indicios en dos lotes	Normal	Normal	Normal	Aceptable	89
Maizol / (México) / 1000 ml	Incluye leyenda "sin colesterol" cuando no es una característica de la marca. Contenido energético incorrecto.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	88
Cristal / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Indicios en un lote	Normal	Debajo de lo normal en un lote	Aceptable	85
Mazola / (E. U.) / 946 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta, contenido energético 67,5% menor al valor correcto e incluye leyenda "sin colesterol" cuando no es una característica de la marca.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	85
Patrona / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta, contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Normal	Normal	Debajo de lo normal en tres lotes	Aceptable	84
Mazola / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta, ostenta sin demostrar dar mayor rendimiento. Incluye varias leyendas indebidas.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	82
Calidad Comercial Mexicana / (México) / 900 ml	No incluye contenido energético en kJ.	Normal	Indicios en un lote	Normal	Normal	Se detectó presencia de otros aceites	79
La Gloria / (México) / 1000 ml	Contenido energético 4,8% menor al valor correcto, incluye varias leyendas indebidas. El fabricante aclara que su etiqueta fue modificada.	Normal	Normal	Indicios en tres lotes	Debajo de lo normal en un lote	Aceptable	77
Maceite / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta, no incluye contenido energético en kJ. Incluye varias leyendas indebidas.	Indicios en un lote	Normal	Normal	Normal	Aceptable	77
La Torre / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta, ostenta leyenda "sin colesterol" cuando no es una característica de la marca.	Normal	Indicios en tres lotes	Normal	Debajo de lo normal en un lote	Aceptable	76

propiedad característica de cualquier aceite vegetal y no de una marca en particular. Las fallas detectadas en el cumplimiento de este rubro afectaron la evaluación.

Contenido neto se midió que el contenido neto cumpliera con lo declarado en la etiqueta. No se detectaron fallas.

Pureza (origen del producto) se verificó que el producto tuviera el origen vegetal señalado en la etiqueta.

Tendencia al deterioro del producto se evaluaron rancidez, acidez y presencia de humedad y de metales como hierro, cobre y plomo. No hubo presencia de metales. La rancidez se midió con el índice de peróxidos, que no debe ser mayor de 2 meq (miliequivalentes) de oxígeno/kg. Para la acidez y humedad se aceptó un máximo de 0.05 por ciento en cada parámetro. En el caso de los metales, el hierro no debía exceder de 1.5 mg/kg de aceite; el cobre y el plomo no debían

Fotografía Boris de Swan

Los tipos de aceite

Los aceites vegetales comestibles tienen usos tan diversos como freír, guisar, sazonar o aderezar los alimentos, por mencionar sólo algunos. Aunque la preferencia por un tipo de aceite depende del uso y del gusto particular de cada persona, existen diferencias entre los diversos aceites, por ejemplo:

El **aceite de maíz** tiene un nivel relativamente bajo de ácidos grasos saturados y contiene vitamina E en mayor cantidad que cualquiera de los otros aceites.

El **aceite de canola** posee el nivel más bajo de grasas saturadas en comparación con los otros aceites vegetales, y un contenido relativamente alto de ácidos grasos monoinsaturados. Tiene menor cantidad de vitamina E que el de girasol y el de maíz.

El **aceite de girasol** tiene un alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados y contiene ácido linoleico en mayor cantidad que los otros aceites.

El **aceite de oliva** es el que contiene mayor cantidad de ácidos grasos monoinsaturados y tiene un nivel bajo de ácidos saturados. Si el aceite de oliva es el resultado de la extracción de los frutos maduros de los olivos se le denomina virgen o extravirgen; cuando se extrae de los orujos, es decir, del residuo del primer prensado de las aceitunas, el producto es de menor calidad y no puede ostentar la denominación de virgen.

Aceite comestible de oliva

Marca / procedencia / presentación	Información al consumidor	Tendencia al deterioro			Comporta-miento a alta temperatura	Pureza	Evaluación global de calidad
		Rancidez	Acidez	Humedad			
Carapelli extravirgen / (Italia) / 500 ml	Completa.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	100
Borges extrasuave 100% puro / (España) / 500 ml	Tabla nutrimental incompleta.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	95
Borges 100% puro / (España) / 500 ml	Tabla nutrimental incompleta.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	95
Filippo Berio 100% puro / (Italia) / 750 ml	No incluye tabla nutrimental.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	95
Great Value extravirgen / (España) / 800 ml	No incluye tabla nutrimental.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	95
Great Value aceite de oliva refinado y extravirgen / (España) / 800 ml	No incluye tabla nutrimental.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	95
La Gitana aceite de oliva refinado / (México) / 375 ml	No incluye tabla nutrimental.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	95
Ybarra puro de oliva / (México) / 200 ml	Tabla nutrimental incompleta y contenido energético 3,17% mayor al valor correcto.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	93
Carbonell aceite de oliva virgen extra y refinado / (España) / 500 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	90
El Serpis / (España) / 500 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y expresa contenido energético incorrecto.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	90
La Española / (España) / 473 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y expresa contenido energético incorrecto.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	90
Pando aceite de oliva virgen y refinado / (España) / 500 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y expresa contenido energético incorrecto.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	90
Ybarra aceite de oliva refinado y aceite de oliva virgen / (España) / 473 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	90
Buitoni extravirgen / (Italia) / 500 ml	No indica nombre ni domicilio del importador, declaración de ácidos grasos incorrecta.	Normal	Normal	Indicios en un lote	Normal	Aceptable	87

Fotografía Boris de Swan

Descomposición de los aceites

Durante el proceso de producción, los aceites son sometidos a condiciones que pueden generar reacciones indeseables, las cuales comprometen su aspecto, sabor y desempeño. Además, factores como el calor, la humedad, la luz (especialmente los rayos ultravioleta), el cobre, el hierro, el bronce y el latón pueden provocar el deterioro del aceite.

La primera reacción de descomposición de un aceite vegetal es la oxidación, también conocida como rancidez, que produce sabores y olores indeseables y que incluso puede tener efectos negativos sobre nutrimentos como las proteínas. El parámetro utilizado para determinar la rancidez es el índice de peróxidos, que se mide en unidades conocidas como meq (miliequivalente) de oxígeno/kg.

Cabe señalar que el efecto de la oxidación se ve disminuido por la presencia de la vitamina E, que actúa como antioxidante natural y que se extrae de la misma semilla. Varias marcas de aceites enriquecen su producto con este compuesto.

Otra de las reacciones de descomposición es la acidez, provocada por la presencia de compuestos ácidos generados por la acción de la humedad en el producto.

Un aceite vegetal de calidad debe soportar temperaturas altas en presencia de aire y humedad sin originar humo y olores desagradables. Además, el producto no debe contener grumos o materia flotante ni sedimentos, y debe estar exento de olores y sabores extraños o rancios.

Sobre aceites

- Antes de comprar un aceite lea la etiqueta y verifique que es el que desea.
- Varias marcas incluyen tabla nutrimental en la que se señala la cantidad de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados que contiene el producto.
- Observe que el envase esté bien tapado y que el sello no haya sido violado.
- Tenga en cuenta que cada tipo de aceite tiene las características que le confiere la semilla de la que se extrae. Elija de acuerdo con su gusto o necesidad.
- La etiqueta no debe incluir leyendas o imágenes que hagan suponer al consumidor que el producto puede aliviar o prevenir enfermedades.
- Por su naturaleza, los aceites vegetales no contienen colesterol, por lo que ninguna etiqueta que indique lo anterior significa que se trata de una propiedad específica de la marca.
- El aceite debe conservarse siempre bien tapado; la exposición al aire y a la humedad pueden provocar su deterioro.
- El aceite pierde calidad cada vez que se utiliza; la reutilización excesiva puede incluso generar compuestos tóxicos.
- Procure utilizar la cantidad exacta que requiere para evitar remanentes.

Fotografía Boris de Swan

Aceite comestible de oliva (*Continuación*)

Marca / procedencia / presentación	Información al consumidor	Tendencia al deterioro			Comporta-miento a alta temperatura	Pureza	Evaluación global de calidad
		Rancidez	Acidez	Humedad			
Borges extravirgen / (España) / 500 ml	Tabla nutrimental incompleta.	Normal	Normal	Indicios en tres lotes	Normal	Aceptable	86
Filippo Berio extravirgen / (Italia) / 750 ml	No incluye tabla nutrimental.	Normal	Normal	Indicios en tres lotes	Normal	Aceptable	86
Mazola / (España) / 236 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y expresa contenido energético incorrecto. Tabla nutrimental incompleta.	Normal	Normal	Normal	Normal	Aceptable	85
Mirella extravirgen / (Italia) / 250 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y expresa contenido energético incorrecto.	Normal	Normal	Indicios en tres lotes	Normal	Aceptable	81
Belatti extravirgen / (España) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta e incluye leyenda "no contiene colesterol" cuando no es una característica de la marca.	Normal	Normal	Indicios en tres lotes	Normal	Aceptable	78

Aceite vegetal comestible

Marca / procedencia / presentación	Información al consumidor	Tendencia al deterioro			Comporta-miento a alta temperatura	Evaluación global de calidad
		Rancidez	Acidez	Humedad		
As / (México) / 1000 ml	Contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Normal	Normal	Normal	98
Coral / (México) / 1000 ml	Contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Normal	Normal	Normal	98
Aurrera / (México) / 1000 ml	No incluye tabla nutrimental.	Normal	Normal	Normal	Normal	95
Great Value / (México) / 1000 ml	No incluye tabla nutrimental.	Normal	Normal	Normal	Normal	95
1-2-3 / (México) / 1000 ml	No incluye tabla nutrimental.	Normal	Normal	Normal	Normal	95
hysa / (México) / 1000 ml	No incluye el contenido energético en kJ (*) e incluye leyenda "sin colesterol" cuando no es una característica de la marca.	Normal	Normal	Normal	Normal	93
Polar / (México) / 1000 ml	Contenido energético 4,8% menor al valor correcto e incluye leyenda "sin colesterol" cuando no es una característica de la marca.	Normal	Normal	Normal	Normal	93
Trébol / (México) / 1000 ml	No incluye tabla nutrimental.	Normal	Indicios en un lote	Normal	Normal	92
Gigante / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Normal	Normal	Normal	90
Kartamus / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Normal	Normal	Normal	90
Klaro / (México) / 900 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y no incluye el contenido energético en kJ.	Normal	Normal	Normal	Normal	90
Patrona / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Normal	Normal	Normal	90
Sahuayo / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Normal	Normal	Normal	90
AMA / (México) / 900 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y contenido energético 4,8% menor al valor correcto.	Normal	Indicios en un lote	Normal	Normal	87
Calidad Comercial Mexicana / (México) / 900 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y no incluye el contenido energético en kJ.	Indicios en un lote	Normal	Normal	Normal	87
La Niña / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta, contenido energético incorrecto e incluye leyenda "sin colesterol" cuando no es una característica de la marca.	Normal	Normal	Normal	Normal	85

(*) kilojoules se abrevia kJ; una caloría equivale a 4.184 kilojoules.

Aceite vegetal comestible (*Continuación*)

Marca / procedencia / presentación	Información al consumidor	Tendencia al deterioro			Comporta-miento a alta temperatura	Evaluación global de calidad
		Rancidez	Acidez	Humedad		
Maravilla / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta, contenido energético incorrecto e incluye leyenda "sin colesterol" cuando no es una característica de la marca.	Normal	Normal	Normal	Normal	85
Soraya / (México) / 890 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta, contenido energético incorrecto e incluye leyenda "sin colesterol" cuando no es una característica de la marca.	Normal	Normal	Normal	Normal	85
Pirámide / (México) / 1000 ml	No incluye tabla nutrimental.	Normal	Indicios en dos lotes	Indicios en dos lotes	Normal	83
Marfil / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta, contenido energético 4,8% menor al valor correcto e incluye leyenda "sin colesterol" cuando no es una característica de la marca.	Indicios en un lote	Normal	Normal	Normal	82
Corona / (México) / 1000 ml	No incluye tabla nutrimental.	Normal	Indicios en dos lotes	Indicios en tres lotes	Normal	80
Hogar / (México) / 900 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta y contenido energético solo expresado en kcal y 4,8% menor al valor correcto. Incluye varias leyendas indebidas.	Normal	Normal	Normal	Normal	80
La Gloria / (México) / 1000 ml	Declaración de ácidos grasos incorrecta, contenido energético 4,8% menor al valor correcto. Incluye varias leyendas indebidas.	Indicios en dos lotes	Normal	Normal	Normal	74

Las grasas en la dieta

• Las grasas son nutrimentos fundamentales en la dieta y están íntimamente ligadas a los procesos vitales. Debido a que su digestión es más lenta que la de otros nutrimentos, una comida abundante en grasas produce una sensación de plenitud más prolongada.

• Los expertos en nutrición recomiendan un consumo moderado de grasas, pero indican que es esencial que se incluyan en la dieta, ya que además de proporcionar energía aportan ácidos grasos, como los denominados linoleico, linolénico y araquidónico, esenciales para el crecimiento.

• Ningún aceite vegetal tiene colesterol; los ácidos grasos que contienen pueden ser saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.

• La ingesta exagerada de grasas saturadas puede resultar dañina para la salud porque favorece la concentración de colesterol en la sangre; en cambio, las grasas mono y poliinsaturadas agilizan el transporte de colesterol a lo largo del torrente circulatorio, impidiendo que se acumule en las paredes de las venas y las arterias.

• La información sobre el tipo de aceite y los contenidos de ácidos grasos aparece en la etiqueta de la mayoría de los aceites vegetales, de tal forma que usted puede consultarla y elegir el producto que requiera según sus necesidades.

exceder de 0.1 mg/kg de aceite. En el caso del aceite de oliva, los valores de rancidez y acidez permitidos son más elevados: hasta 20 meq de oxígeno/kg para el índice de peróxidos, y hasta el 3.3 por ciento de acidez.

Comportamiento del aceite a altas temperaturas se verificó que los aceites vegetales puros soportaran temperaturas mínimas de 220º C sin originar humo ni olores desagradables. En mezclas de aceites la temperatura mínima aceptable fue de 210º C.

Si desea conocer más detalles sobre la presente investigación, lo invitamos a comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas al teléfono 5549-0495 o 5544-2122 si vive usted en el área metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro punto de la república.

Los famosos hacen que todo parezca cercano y a la vez mágico y perfecto: automóviles, perfumes, cereales, ropa deportiva... Siempre hay una celebridad adecuada para vendernos mil productos porque dentro de nosotros queremos ser y lucir como los famosos (y, sobre todo, hermosos) de la publicidad...

Anuncios con estrella

Por Una Pérez Ruiz

Más que el automóvil, el cereal para el desayuno o los tenis que nos están vendiendo en un anuncio, lo que a los publicistas de las nuevas generaciones les importa es el impacto de su marca, y para lograrlo, uno de los procedimientos más eficaces es la contratación de alguna celebridad que hable maravillas del producto, o que ponga su linda cara junto al logotipo de la marca. Por supuesto, este fenómeno no es nuevo, pero en las últimas décadas ha alcanzado una importancia sin precedentes.

De entrada, no es lo mismo un comercial que solamente nos muestra la ropa que quieren vendernos, sin nadie que la luzca y nos permita apreciar cómo se ve puesta, que uno donde vemos a una mujer probándosela y diciéndonos lo bien que le queda. Pero en ambos casos, la protagonista del anuncio es la ropa, sus características, sus ventajas. ¿Qué pasa si en vez de una muchacha cualquiera, la ropa se la pone la cantante más popular del momento? El anuncio se convierte en un vehículo de la imagen de la estrella, y queremos saber más sobre ella, admirarla, oírla. La ropa es lo de menos, pero a fin de cuentas acabaremos asociándola con la adorable celebridad que la luce en pantalla durante unos segundos.

Para los fabricantes de las prendas, lo anterior vale más que horas y horas de repetirnos lo bien que hacen su producto, las excelentes telas que usan y su corte impecable. Los famosos son ese vínculo entre la "perfección" y la realidad; ése es el trabajo de los directores de reparto en las agencias publicitarias. De este romance entre la mercancía y la estrella de moda dependen grandes negocios.

Modelos, especie aparte

La inalcanzable belleza de los modelos es capaz de hacernos creer que si usamos el producto que anuncian, nos transformaremos en seres de esa "especie", porque perderemos la mitad de nuestro peso, ganaremos el doble de nuestra estatura y el 1,000 por ciento de nuestra belleza, amén de lucir la presencia que ellas y ellos consiguen mediante drásticas y no siempre saludables dietas, maquillaje, peinados, vestuario, miles de manipulaciones de imagen y, por supuesto, con ayuda de los trucos de cámara, la iluminación y los retoques. ¿Quiere comprobarlo? Tome una revista femenina y observe cuidadosamente la portada y los anuncios de cosméticos y ropa: notará que ninguna de las modelos tiene un solo granito, mancha o lunar en la cara (a menos de que, como en el caso de la supermodelo Cindy Crawford, precisamente el lunar que tiene junto a la boca sea el rasgo

Las cifras de los famosos

La empresa deportiva **Nike** es la principal patrocinadora de deportistas. Éstas son las cifras en millones de dólares que pagan a las estrellas del deporte: al tenista Andre Agassi, 100; al golfista Tiger Woods, 100, y al basquetbolista Michael Jordan, 70.

Por su parte, **Reebok** paga a la tenista Venus Williams la nada despreciable suma de 40 millones de dólares, y la marca **Bertel** paga a la guapa tenista-modelo Anna Kournikova *tan sólo* 4.5 millones de dólares.

Pero como era de esperarse, los músicos no cantan mal las rancheras: el cantante pop Elton John recientemente participó en la campaña del lápiz labial Viva Glam III para la firma de cosméticos M.A.C. junto con Shirley Manson, la cantante del grupo Garbage, y junto a la rapera Mary J. Blige (en el anuncio, sólo ellas dos llevan los labios pintados, por cierto). Elton participó sin cobrar ni un centavo de dólar, pues el dinero obtenido por las ventas del labial se dona en su totalidad a la investigación para encontrar la cura del sida.

Fuente Periódico *Milenio*, 28 de marzo y 20 de mayo del 2002.

que la distingue). Tampoco encontrará arrugas, ojeras, venas sobresalientes, codos y rodillas oscuros o rugosos, estrías o celulitis, ¡incluso las perforaciones para aretes desaparecen! Todo esto con el fin de presentarnos una imagen impecable, de una perfección muy poco natural, que entonces asociaremos con el producto anunciado, aunque la afirmación de que la estrella lo usa con excelentes resultados es poco creíble.

A últimas fechas, el estatus de estrellas de algunas modelos las ha convertido en personajes públicos cuyas andanzas seguimos paso a paso. Notará usted que cada vez que se sabe de algún chisme nuevo de una modelo, actriz o cantante, empieza a difundirse una nueva campaña que ellas protagonizan… Pero también se dan los casos en que la propia publicidad fabrica celebridades. Por ejemplo, la modelo alemana Claudia Schiffer protagonizó una exitosa campaña de la ropa de mezclilla Guess, a raíz de la cual obtuvo un contrato multimillonario con el conglomerado de cosméticos L'Oréal; fue entonces que se hizo famosa, comenzó una relación amorosa de mutuo beneficio con el célebre mago David Copperfield y hasta actriz resultó, aunque no con mucha fortuna. Y si bien en México la mayor parte de las mujeres tienen piel y cabello oscuros, los anuncios de tinte para el pelo con esta rubia platinada siguen teniendo gran demanda.

Telenovelas ultralimpias

Por otra parte, las famosas telenovelas, uno de nuestros más insólitos productos de exportación, comenzaron su historia como vehículos publicitarios para las grandes marcas de productos de aseo y detergentes; incluso, su nombre en inglés es *soap operas* (dramas de jabón). La idea del ama de casa cuya vida no va más allá del lavadero dio paso, naturalmente, a estos melodramas que recrean los más disparatados chismes de vecindad e historias de amor en pantalla (en un principio se escuchaban por radio, medio que, en este género, poco a poco ha ido cayendo en el olvido ante el arrollador impacto de la televisión), después de la hora de la comida y antes de la de la cena.

Recordemos la célebre "Hora Palmolive" y los numerosos comerciales de detergentes con estrellas de la pantalla chica en los que todos tienen su oportunidad: desde la protagonista buena, dulce, sufrida y muy "femenina", hasta los malos de la historia o los personajes cómicos, como el fugazmente célebre Huicho Domínguez, quien llegó a tener al aire dos o tres campañas a la vez cuando su telenovela iba a terminar y se preparaba la segunda parte.

Estrellas de fantasía

No sólo las celebridades de carne y hueso participan en la rentable asociación de la fama y la publicidad: sólo hay que tener en cuenta los miles de millones de dólares que genera la explotación de personajes de Disney para la propia empresa dueña de sus derechos, así como la "renta" (licencias) de los mismos a otras marcas, para anunciar hasta lo inimaginable: juguetes, dulces, productos de aseo, útiles escolares, ropa y alimentos infantiles, entre muchos otros. Por supuesto, los superhéroes de animación no se quedan atrás: desde Supermán y el Hombre Araña hasta los Pokémon y las Chicas Superpoderosas; todos sucumbimos ante el poder del aparato publicitario que comercializa sin descanso a estos personajes.

Campañas con sentido

Si bien es cierto que la mayor parte de las campañas publicitarias están destinadas a producir mayores ganancias para las compañías que invierten en ellas, también hay publicidad con sentido social que utiliza la popularidad de ciertos personajes para hacer conciencia entre la población. Uno de los ejem-

plos más curiosos que se dieron en nuestro país fue la campaña gubernamental en pro del amamantamiento que se difundió a finales de la década de los 70 y principios de los 80. Las protagonistas de dicho esfuerzo concientizador fueron la conocida actriz y conductora Verónica Castro, quien acababa de dar a luz a su hijo Christian, y la vedette-violinista Olga Breeskin. En el comercial, las artistas, entonces en el apogeo de su popularidad, aparecían dándole pecho a sus retoños y, con su voz más tierna, invitaban a las madres mexicanas a seguir su ejemplo para tener niños más fuertes y sanos sin gastar más.

Deporte y publicidad: un juego aparte

Todos asociamos a los deportistas de alto rendimiento con las mejores cualidades del ser humano: admiramos su empeño, talento, disciplina, audacia y deseo de superación. Y las agencias de publicidad lo saben muy bien, por lo que asociar una marca o producto a la imagen intachable de algún gran atleta es una de las mejores inversiones. Se sabe que al asociar una marca con alguno de los grandes del deporte, la recordación del comercial se multiplica exponencialmente, y la percepción de lo que se publicita se encamina hacia valores sumamente positivos, como la honestidad, el valor y la disciplina.

Ni siquiera hay que dirigir el mensaje hacia los triunfos de estas estrellas en las justas deportivas; como ejemplo, basta con acordarse de las campañas protagonizadas por Hugo Sánchez. En su faceta más reciente, la de preparador del equipo universitario de futbol, el goleador mexicano recomienda el uso de un medicamento antiinflamatorio, mientras que en otra campaña que lleva más tiempo al aire, su formación universitaria como odontólogo es aprovechada para anunciar una pasta dental.

Otro esquema bastante común es el del patrocinio; por ejemplo, en el Mundial de Futbol, a la Selección Mexicana sólo le falta tener galletas de animalitos "oficiales" elaboradas por una marca de prestigio.

Cine, música y anuncios

En la actualidad se calcula que la fortuna de Britney Spears asciende a más de 200 millones de dólares, limpios de polvo y paja, de los cuales, una mínima parte proviene de la venta de sus discos y sus conciertos; el resto lo obtuvo gracias a sus contratos con grandes multinacionales refresqueras, fabricantes de calzado deportivo, etcétera, de las que constituye la "imagen".

Pero el anterior no es un caso aislado, sino la regla general. Los artistas ganan mucho dinero en taquilla por conciertos, venta de discos y películas, pero obtienen mucho más por los contratos publicitarios que logren mientras su fama brilla. Uno de los momentos estelares del matrimonio fama-publicidad llega cada año, con la entrega de los premios Oscar, pues los nominados reciben vestuario, joyas, calzado, cosméticos, autos con chofer, viajes gratuitos y toda clase de "regalos" que sólo pretenden utilizar a estos personajes como escaparates vivientes de los productos mencionados. Por supuesto, quienes reciben la codiciada estatuilla, sobre todo si son jóvenes y guapos, saben que a la mañana siguiente les lloverán ofertas para anunciar todo lo habido y por haber.

En este renglón, la comercialización de una actividad que se supone primordialmente artística y creativa ha sido tan intensa, que se impone la necesidad de no nada más rechazarla, sino burlarse de ella. Eso fue lo que hicieron los integrantes del mítico grupo de rock The Who, quienes en 1967 lanzaron un disco igualmente mítico, *The Who Sell Out* (The Who agotado), en cuya funda los cuatro músicos parodiaban con divertidas fotos y textos a pie de página los anuncios del desodorante Odorono (el guitarrista Pete Townshend se aplicaba desodorante de un enorme tubo, para cambiar "perspiración por inspiración"), de la sopa de alubias Heinz (Roger Daltrey, el vocalista, nadaba en una tina de sopa y abrazaba la lata para "ponerle sazón" a su voz), del curso de ejercitación por correspondencia de Charles Atlas (gracias al cual el bajista John Entwistle se volvía un galán, abrazando a una rubia envuelto en un peluche con estampado de leopardo) y de la crema para el acné Medac (la cual lograba que el legendario baterista Keith Moon se despidiera de su lado oscuro, aplicándose una generosa cantidad de crema medicada en un barro gigante que cubría toda su mejilla).

En nuestros días, un acto de tal atrevimiento y sentido del humor resultaría impensable, pues seguramente a los famosos de hoy que intentaran algo semejante podría costarles su fama e incluso su carrera.

Métodos de

Por Lorena M. Romo

Los valores estéticos de nuestra sociedad imponen a las mujeres patrones de belleza según los cuales para ser hermosa no sólo se debe ser esbelta, también es necesario poseer una piel tersa y libre de vello, principalmente en rostro, axilas, piernas y área del bikini. Esto ha convertido a los productos y métodos para depilar en una "verdadera necesidad" a pesar de que, según los especialistas, la depilación es absolutamente innecesaria si no la exige el tratamiento de alguna enfermedad en la piel o infecciones en los folículos pilosos (orificios a través de los cuales el vello sale al exterior de la piel).

Muchas personas podrán quejarse del exceso de pelo en diversas zonas del cuerpo, pero lo cierto es que éste contribuye a la regulación del calor corporal y a la pérdida de agua a través de la piel. El vello tiene la capacidad de moverse y de erizarse cuando es necesario que el calor se disipe o se conserve, además de que le brinda protección a la piel contra los rayos solares.

Para todos los gustos

En la lucha contra el vello indeseable se han empleado todo tipo de técnicas y artimañas, ya sean temporales o definitivas; de acuerdo con las diferentes necesidades y presupuestos. Éstas son las más comunes:

- Cera probablemente es la técnica de depilación más empleada en Latinoamérica y Estados Unidos después del rastrillo. Su

depilación

Con tal de eliminar el vello corporal, las mujeres son capaces de someterse a las peores torturas. Por fortuna, la tecnología ha desarrollado métodos de depilación efectivos para que no se derramen más lágrimas en nombre de la belleza.

función principal es la de desprender el pelo desde su base con la ayuda de calor, contribuyendo así al debilitamiento del mismo y a su crecimiento tardío (hasta seis semanas).

Lamentablemente, el uso inadecuado de la cera puede provocar quemaduras, favorece la aparición de venas (conocidas como "arañas" vasculares), así como serias irritaciones y taponamiento de los folículos pilosos (foliculitis), lo que puede desencadenar una infección en la piel. Además, el procedimiento es doloroso y requiere mucho tiempo para su aplicación.

• Cremas la publicidad, la falta de educación médica y el poco cuidado que le brindamos al órgano más grande de nuestro cuerpo, la piel, ha orillado a un gran número de personas a la utilización de todo tipo de menjurjes para eliminar el vello corporal. Al respecto, las cremas depilatorias son de uso muy frecuente, pero tienen el inconveniente de ser costosas y no eliminan el vello de forma definitiva; por lo contrario, pueden provocar fuertes irritaciones y alergias debido a que los ingredientes químicos que contienen no han sido probados en todo tipo de pieles.

Los precios de las cremas varían de acuerdo con el establecimiento en donde se adquieran, y pueden ir de $ 90.00 a $ 400.00. ¿Valdrá la pena el gasto?

• Rasuradoras y depiladoras eléctricas la mayoría de estos artefactos provocan dolor e irritación en la piel, sobre todo las primeras veces que se emplean, por lo que no es recomendable utilizarlos en la cara, además de que su uso puede favorecer el crecimiento interno del vello.

Rayos y centellas

Aún no existe una tecnología que logre la eliminación definitiva del vello, sin embargo, la depilación láser ha ganado gran aceptación debido a que su efecto dura de 2 a 3 meses, según el grosor y textura del vello, tipo de piel y metabolismo de la persona.

El rayo láser penetra en forma de calor en cada uno de los folículos pilosos, o atacando el pigmento del vello (melanina), de manera que logra quemarlo desde su raíz. Existen diferentes tipos de láser, los cuales varían de acuerdo con el tipo de fuente que los genera (puede ser rubí, alexandrita o diodo) y con la duración del efecto que producen; de ahí que los especialistas aseguren que entre mayor sea la duración del efecto depilatorio, mayores serán también los riesgos, debido al tiempo, a la profundidad y al calor con que el rayo se emplea sobre la piel.

El láser comúnmente utilizado en cosmetología (*soft light*) depila sin provocar molestias, dolor, ni alteraciones en la piel durante las 2 a 6 sesiones que el tratamiento requiere, las cuales varían en precio según la zona del cuerpo de la que se trate. Por ejemplo, eliminar el bozo (vello del labio superior) puede costar en promedio $ 400.00, el vello de toda la cara $ 1,300.00, y el de las piernas de $ 3,600.00 a $ 4,000.00.

Adiós, adiós

Los avances tecnológicos han puesto a nuestro alcance un método para obtener una depilación definitiva y dejar atrás

Verdades y **mentiras** sobre la depilación

• **Cierto** el crecimiento del vello corporal puede ser estimulado por las hormonas de nuestro cuerpo (andrógenos, principalmente), por lo que el pelo puede volver a aparecer en aquellas zonas donde ya ha sido eliminado.

• **Falso** no se ha comprobado aún que las cremas para depilar debiliten el vello haciendo que éste se caiga o cambie parte de su estructura.

• **Cierto** las mujeres embarazadas deben tener mayor cuidado al someterse a cualquier tipo de depilación; deben consultar previamente a su ginecólogo.

• **Falso** rasurar el vello no provoca que crezca más grueso y en mayor cantidad. Los especialistas aseguran que sólo se trata de un mito, ya que al cortarlo con el rastrillo o la depiladora, el vello se elimina en forma sesgada y únicamente en la superficie de la piel, por lo tanto, no es posible que crezca más grueso.

• **Cierto** la depilación con rayo láser no es recomendable para personas de piel muy oscura o bronceada, con dermatitis solar o con cáncer en la piel, ya que puede provocarles manchas temporales o permanentes.

• **Falso** no hay evidencias que confirmen que el uso de rayo láser provoque cáncer, pero sí manchas que pueden permanecer hasta dos años si el método no es aplicado por un experto.

• **Cierto** el uso de rayo láser no es tan efectivo en personas canosas, pelirrojas o con cabello claro, ya que éste actúa sobre la coloración del pelo.

los ungüentos al estilo Cleopatra: la electrólisis. Este método de depilación es el único que ofrece resultados permanentes, sin embargo, es la técnica más costosa, además de ser dolorosa y tardada. El procedimiento consiste en introducir una aguja con electricidad en cada folículo piloso para quemar la raíz del vello, de modo que éste no vuelva a salir. Pero no se crea que esto asegura un adiós definitivo al pelo indeseado, pues de cada 100 que se eliminan, 20 o 30 vuelven a nacer, haciéndose necesarias 2 o 3 sesiones más.

Los precios para un tratamiento de electrólisis son variables, dependen principalmente del lugar al que se acuda, del número de sesiones y de la zona por depilar, pero lo menos que se tiene que desembolsar son $ 6,000.00 por un área pequeña.

¿Sólo para mujeres?

Si bien nuestra sociedad se ha encargado de reiterarnos que la depilación es un asunto de mujeres, son muchos los hombres que también se depilan a fin de librarse del vello indeseado.

Entre los que más recurren a este servicio están los ciclistas, nadadores, fisicoculturistas, bailarines y modelos. Cualquier parte del cuerpo del hombre es susceptible de ser depilada, pero aquellas de mayor demanda son pecho, espalda, axilas, glúteos y barba; esta última es la más costosa de eliminar, ya que en esa zona el pelo es muy fuerte y la piel más delicada, tanto que puede llegar a sangrar.

El sistema de depilación para el cuerpo masculino es igual que para el femenino: con cera y tiras largas y sólo una vez al mes, ya que el tirón es bastante enérgico y puede causar serias irritaciones.

Para que no le tomen el pelo

Antes de decidirse por cualquier método para eliminar temporal o definiti-

Folicu… ¿qué?

Un problema asociado con el rasurado frecuente es la **foliculitis**. Esta infección se origina por la presencia de bacterias que se encuentran en la superficie de la piel y que habitan en los folículos pilosos.

Es común que después de la rasurada la piel se irrite e inflame, lo que provoca que se infecte y aparezcan manchas y costras que impiden la salida del pelo al exterior, provocando que éste se "entierre".

Actualmente, el láser representa una solución para este problema, ya que mediante este procedimiento se pueden reducir la cantidad y grosor del vello no deseado, eliminando el dolor y las molestias que la foliculitis ocasiona.

vamente el vello corporal, es importante que atienda a las recomendaciones que le presentamos enseguida:

• Si opta por alguna clínica dermatológica o centro de belleza, elija aquéllos perfectamente establecidos y dirigidos por especialistas (dermatólogos, cirujanos plásticos o cosmiatras); de esa forma le otorgarán mayores garantías en su depilación, sobre todo en el caso de aplicar nuevas tecnologías.

• Exponga todas sus dudas e infórmese previamente de los costos, cuidados, efectos secundarios, duración, así como inconvenientes que puede tener el tipo de depilación que haya elegido, especialmente si se trata de electrólisis o de rayo láser.

• Tenga presente que todos los tipos de piel son diferentes, por lo que un tratamiento que demostró efectividad en una persona, no necesariamente resultará efectivo también en usted.

• Infórmese sobre quién será la persona que le atenderá; indague cuál es su especialidad y su experiencia en el manejo del equipo o los productos que empleará.

• No adquiera paquetes que incluyan varias sesiones; evalúe primero los efectos secundarios que puedan presentarse al cabo de la primera sesión.

• Si se decidió por algún tipo de crema es importante que revise la caja o envase del artículo; asegúrese de que contenga los datos completos del proveedor, teléfono para sugerencias, dudas y quejas en caso de que el producto no le brinde lo que promete, o peor aún, le provoque daños en la piel. Tampoco olvide verificar el número de lote y la fecha de caducidad.

• Si observa alteraciones en el color y textura de su piel, así como comezón o ardor, suspenda la aplicación del producto y consulte a un dermatólogo.

• Tenga cuidado con las ceras. No las utilice demasiado calientes y procure que el desprendimiento de la manta sea de un solo jalón para evitar mayor dolor.

• De ser posible, dése un baño antes de depilarse para que los poros se encuentren abiertos, lo cual facilitará el proceso.

• Si elige las máquinas depiladoras o rastrillos puede rasurarse siguiendo la dirección del crecimiento del vello o al revés (a contrapelo), lo esencial es que no lastime su piel al llevar a cabo este procedimiento.

• Si nunca ha empleado algún método de depilación, primero realice una prueba en una pequeña zona de su piel para evitar reacciones alérgicas, quemaduras y otras complicaciones.

Para resolver cualquier duda relacionada con algún método de depilación, comuníquese a la Sociedad Mexicana y Latinoamericana del Pelo, a los teléfonos (01 55) 5531-0865.

Fotografía Boris de Swan

Fuentes Entrevistas con el doctor Carlos del Vecchyo C., jefe de la Unidad de Cirugía Plástica del Hospital General de México; con el doctor Víctor Chávez Abraham, médico adscrito al servicio de la misma unidad, y con el doctor Francisco Pérez Atamoros, director general del Centro Dermatológico Tennyson y presidente de la Sociedad Mexicana y Latinoamericana del Pelo • Clínica *Skin Laser* del Hospital Médica Sur

Depilación

Millones de mujeres en el mundo practican un ritual de embellecimiento en el que someten su piel a temperaturas extremas, dolores inauditos y cremas irritantes, todo con tal de librarse de los nada atractivos vellos. ¿Cuestión de higiene o de estética? ¿Por mera comodidad o porque saben que en el fondo ellos no las prefieren velludas?

¿Bellas o velludas?

Por Cecilia Monjaraz

Miriam Cerón Espinosa

24 años
Capturista

Yo me depilo por vanidad, ya que el vello se ve muy feo en una mujer. He utilizado cremas, cera, depiladora eléctrica y *Touch me*, pero ninguno funciona. La cera duele muchísimo, con las cremas el vello sigue creciendo igual de grueso y con el *Touch me* no vi ningún resultado, además de que el producto sale muy caro y hay que comprarlo constantemente. Pienso que las mujeres que no se depilan lo hacen porque no tienen el vello tan grueso o no es tan abundante.

Oscar Rodríguez Ixmatlahua

22 años
Estudiante de Ciencias Políticas y Administración Pública

Me gustan las mujeres sin vello porque se me hacen más higiénicas y me parecen más atractivas. Creo que si además de verse bien el depilarse las hace sentir mejor, ¡perfecto! No digo que no me fijaría en una mujer velluda, porque eso es otra cuestión, pero para mí sí influye. Sin embargo, en gustos se rompen géneros.

Indra Casillas Altamirano

19 años
Estudiante de inglés

Considero que la cera es el método de depilación más efectivo, porque jala los vellitos desde la raíz. Las cremas lo hacen superficialmente y no me sirven, y ni qué decir del rastrillo: hace que el vello crezca más grueso y me irrita la piel. Cada vez es más costoso depilarse, porque las ceras tienen un precio muy elevado. Las mujeres nos depilamos por vanidad; las que no lo hacen es porque no les importa su apariencia.

Adriana Elizalde López

30 años
Ama de casa

Me depilo porque tengo mucho vello. Generalmente me rasuro, pues las ceras me queman e irritan, además son muy caras. El rastrillo es más barato y lo combino con una crema que retrasa el crecimiento del vello.

Fernanda Escudero Medina

22 años
Estudiante de Relaciones Internacionales

Yo me depilo porque no me gusta tener vello. Considero que algunos productos resultan mejores que otros, por ejemplo, la cera me irrita mucho y lo que mejor funciona para mí es la crema depilatoria. Una vez me practiqué la electrólisis pero, además de ser una opción muy cara, el procedimiento fue tardado.

César Hinojosa Ortiz

34 años
Trabajador de obra

No me gustan las mujeres velludas, porque cuando las acaricias es como si estuvieras tocando a un hombre. A algunos les puede parecer atractivo y sensual, pero personalmente creo que se ve mal. No pienso que el empleo de productos químicos para depilarse les cause algún daño, porque entonces no los usarían. Lo malo de los métodos que existen es que siempre les vuelve a salir el vello.

¿Depiladas o "al natural"?

Realizamos una breve encuesta a 50 hombres mexicanos, de entre 20 y 60 años de edad, sobre su gusto por las mujeres velludas; los resultados fueron:

- Sí les gustan las mujeres velludas: 24%
- No les gustan las mujeres velludas: 70%
- Les da lo mismo: 6%

De los que opinaron que SÍ LES GUSTAN VELLUDAS:

- Tres cuartas partes son mayores de 35 años. Opinaron que sí les gustan porque casi en igual medida les parecen sexys y porque consideran que se ven mejor así, "al natural".

De los que opinaron que NO LES GUSTAN VELLUDAS:

- Tres cuartas partes son menores de 35 años. Opinaron que no porque según ellos es poco femenino, antiestético, antihigiénico y desagradable al tacto, y también hubo quien dijo que "parecen hombres".

Dicho en otras palabras, de esta encuesta se desprende que a los hombres más jóvenes no les gustan las mujeres velludas y que a los que son un poco mayores sí.

Fotografías Boris de Swan

Incontinencia **urinaria**

La incontinencia urinaria puede afectar gravemente la vida de quienes la padecen, orillándolos incluso a recluirse en sus hogares por largas temporadas; sin embargo, los especialistas señalan que existen diferentes formas de tratar este padecimiento para obtener una recuperación total.

La incontinencia puede ser manifestación de los años o síntoma de algunas enfermedades; afecta a individuos de cualquier sexo y edad, aunque las mujeres y las personas mayores tienen más predisposición.

La Sociedad Internacional de la Continencia la define como "la pérdida involuntaria de orina que constituye un problema social e higiénico". Estadísticas a nivel mundial indican que en grupos de edades entre los 35 y los 45 años, el uno por ciento padece algún tipo ocasional de incontinencia; las personas que están entre los 45 y 55 años tienen mayor predisposición, ya que el 8 por ciento presenta escapes ocasionales y el 10 por ciento a diario; en grupos de 55 años en adelante, la frecuencia de pérdida de orina es del 12 por ciento, y de este porcentaje, el 33 por ciento tiene escapes esporádicos, mientras que el 38 los presenta todos los días.

Quienes padecen de incontinencia urinaria se confinan en un aislamiento social y tienen limitaciones para realizar sus actividades laborales y personales, además de que su autoestima se ve seriamente afectada.

Tipos de incontinencia

Existen varios tipos y causas de incontinencia urinaria:

De esfuerzo no existe una infección o enfermedad que la propicie, la persona sólo presenta escapes de orina al realizar actividades físicas o movimientos comunes, como toser, estornudar, cargar objetos pesados o simplemente caminar. Esto se debe a que los tejidos del suelo pélvico (parte baja del vientre) se debilitan o dilatan, propiciando que la vejiga descienda y la uretra (conducto por donde se expulsa la orina) cambie de posición. Los factores que originan este problema son el envejecimiento normal de la persona, los partos vaginales, la falta de ejercicio a nivel pélvico, la menopausia y la aplicación de radioterapias.

De urgencia previo al escape de orina, la persona siente un deseo intenso de orinar, aun sin hacer actividad física o movimientos comunes; en determinadas personas hay factores que la desencadenan, como tocar el agua, ver llover, el frío, el nerviosismo y los estados de ansiedad.

Este tipo de incontinencia es producto de las contracciones involuntarias de la vejiga a causa de procesos infecciosos o cálculos en la vesícula.

Mixta es la que combinan las dos formas de incontinencia anteriores.

Por rebosamiento cuando existe una obstrucción que impide el vaciado de la vejiga y ésta llega a su máxima capacidad, la orina empieza a derramarse. En rigor, esto no se considera una incontinencia.

Las causas

Son de dos tipos:

Neurológicas afectan tanto el funcionamiento de la vejiga como el de la uretra, y pueden ser provocadas por factores hereditarios, golpes en accidentes, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple, tumores cerebrales, hernias de disco en la columna y diabetes, entre otras.

Posquirúrgicas a consecuencia de cirugías como las efectuadas para combatir el cáncer de próstata se puede lesionar el mecanismo de continencia (acción de contener la orina); esto ocurre en el 30 por ciento de estas intervenciones.

El diagnóstico adecuado

El diagnóstico certero del urólogo es indispensable en la aplicación de un tratamiento adecuado; para diagnosticar la incontinencia se requiere:

Historia clínica completa el especialista interroga a la persona acerca de sus antecedentes familiares, médicos y quirúrgicos, además de preguntarle cuándo, cómo y qué propicia la incontinencia urinaria.

Exploración física el especialista explora detenidamente la zona genital para verificar el posible deterioro que ha sufrido la misma.

Registro de micciones durante un periodo de tres a cinco días, la persona anota la fecha y hora de los escapes involuntarios, así como el número veces que orina al día.

Pruebas de compresa o pañal antes de comenzar sus actividades diarias, la persona pesa el pañal limpio que va a utilizar; al final del día, lo pesa de nuevo para comparar los resultados y anotar la diferencia entre ambas medidas. El urólogo, de acuerdo con los registros, considera si la pérdida es leve (hasta 5 g), moderada (hasta 10 g) o severa (más de 10 g).

Estudios a fin de obtener un diagnóstico preciso, es necesario efectuar estudios de laboratorio (para verificar si existe diabetes o infecciones urinarias), radiológicos (para conocer el lugar y estado de la vejiga o la uretra) y el urodinámico (que valora el funcionamiento de la vejiga junto con el de la uretra); este último tiene más importancia en las incontinencias urinarias mixtas y de urgencia.

Para contrarrestar el escape involuntario

El tratamiento prescrito dependerá del tipo de incontinencia que se diagnostique, así como del grado y las causas que la propician. Entre los tratamientos médicos se encuentran los siguientes:

- Modificar la dieta reduciendo el consumo de carbohidratos (azúcares, pan, pastas, tortillas, etcétera).
- Mantener una ingesta adecuada de líquidos. Debe repartirse durante el día la cantidad de líquido que se decida tomar; no es necesario beber más de 2 o 3 litros, mucho menos de una sola vez.
- Designar un horario para orinar con la finalidad de que así se vaya entrenando la vejiga.
- Tomar anticolinérgicos, medicamentos que inhiben las contracciones involuntarias en las incontinencias de urgencia. Existen otros medicamentos que tienen la capacidad de contraer o cerrar el músculo del cuello de la vejiga e impedir que el escape de orina sea mayor.
- Reducir de peso bajo supervisión médica, ya que la obesidad es un factor que condiciona la aparición de la incontinencia por la carga de grasa excesiva en el área pélvica.
- En el caso de las incontinencias leves, ejercitar la musculatura de la zona pélvica con ejercicios específicos.
- En las incontinencias urinarias de urgencia y mixtas es conveniente aplicar frecuencias eléctricas en el canal vaginal a través de un electrodo.
- Existen unos conos especiales de varios tamaños y pesos diferentes (desde 20 hasta 100 gramos), que se introducen en la vagina con el fin de que las mujeres aprendan a contraer y ejercitar los músculos de la pelvis. Sólo se aplican a personas con incontinencias leves o moderadas.
- Introducir pesarios (dispositivos especiales con forma de anillo) en la vagina para dar soporte y elevar el descenso de la vejiga. Éstos se utilizan principalmente en mujeres para las que representa un riesgo someterse a un tratamiento que involucre una cirugía.

En el ámbito quirúrgico existen diversas técnicas e instrumentos como agujas, cabestrillos, esfínteres artificiales e inyecciones de colágena, teflón o grasa en la uretra. Estos procedimientos sólo deben realizarse en incontinencias severas, como las de esfuerzo y las ocasionadas por cirugías de cáncer de próstata.

Recomendaciones

- Ante los escapes involuntarios de orina, consulte a un urólogo.
- Tenga un horario para orinar.
- Hacer ejercicio es una buena forma de evitar el descenso de la vejiga.
- Conserve un peso corporal adecuado.
- No se aguante las ganas de orinar, pues con el tiempo esto daña el funcionamiento de la vejiga.

De productos absorbentes y otros accesorios

Los urólogos consideran que los pañales y toallas absorbentes para adultos son una ayuda o alternativa mientras se hace el diagnóstico y se aplica el tratamiento adecuado, pues con ellos las personas que sufren este padecimiento no mojan la ropa interior ni exterior, por lo que no interrumpen su vida productiva y social.

Un aditamento exclusivo del hombre es la pinza de Cunninghan, que oprime totalmente la uretra, aunque su uso puede ocasionar irritación en la piel.

Fuentes Entrevista con el doctor Miguel Ángel Reyes Gutiérrez, especialista en Neurourología y Uroginecología del Hospital General de México (SSA), y con el doctor Roberto Vega Serrano, jefe de Urología del Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional La Raza (IMSS)

Pescado, aliado del **corazón**

¿Sabía que consumir pescado unas cuantas veces por semana reduce de manera significativa el riesgo de fallecimiento por ataques cardiacos u otros problemas del corazón? Según un estudio realizado recientemente por el *New England Journal of Medicine*, el riesgo de muerte súbita por infarto disminuye hasta en un 81 por ciento en quienes consumen pescado regularmente. En otro estudio similar publicado en el *Journal of the American Medical Association*, se dice que las mujeres que comen más pescado de agua fría, rico en ácidos grasos omega-3, tienen menor riesgo de desarrollar coronariopatía (trastorno de las arterias cardiacas) o de morir a causa de esta enfermedad.

Ambos estudios apoyan otras investigaciones que indican que los ácidos grasos del pescado pueden mantener "tranquilas" a las células del corazón, de modo que cuando alguien experimenta un ataque cardiaco u otro tipo de alteración semejante, el corazón tiene la facultad de resistir, lo que puede salvarle la vida al paciente, pues al presentarse esta urgencia se puede disponer de más tiempo para solicitar y recibir atención médica.

Politécnico vs. acné

Con el fin de que los jóvenes puedan liberarse de la angustia que les provoca la aparición de barros y espinillas, un grupo de especialistas de la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía del Instituto Politécnico Nacional inició en enero del 2000 una investigación con el objetivo de desarrollar un producto al que ya han denominado *Acneclean*. Este gel está elaborado a base de sustancias naturales y, según el doctor Napoleón Galena Laurel, investigador de este proyecto, el gel que se está desarrollando por su efectividad superará cualquier producto contra el acné existente en el mercado, pues durante el desarrollo de la investigación se observaron resultados sorprendentes, tanto en personas que habían usado otro producto similar con anterioridad, como en las que no.

De acuerdo con los involucrados en este proyecto de investigación, el gel promete convertirse en el terror de barros y espinillas, y de obtenerse los resultados previstos, se comercializará a partir del próximo año, con un precio aproximado de $ 50.00.

Nueva vacuna seis en uno

Todos sabemos que las vacunas son parte esencial para la prevención de enfermedades, sobre todo en los niños. Pues bien, para no dejar de satisfacer esta necesidad y disminuir el "martirio" de los pequeños, hace algunos meses un conocido laboratorio dedicado al desarrollo y abasto de medicamentos dio a conocer una nueva vacuna que previene la aparición de seis enfermedades: difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B, meningitis y polio en una sola aplicación.

De acuerdo con el laboratorio, esta vacuna hexavalente será revolucionaria en México, pues reduce de nueve a tres el número de inyecciones que deben aplicarse a los bebés durante su primer año de vida (a los 2, 4 y 6 meses). Esta vacuna, al igual que cualquier otra, debe ser aplicada sólo por personal médico certificado.

Ilustraciones Mónica Miranda Villalba

Buenos, pero con medida

Aceites vegetales

Por Graciela Muñoz

Tener un "buen corazón" es mucho más sencillo de lo que cualquiera pudiera creer: el aceite que utiliza para freír o aderezar sus alimentos es uno de sus principales aliados, no importa si es de cártamo, canola, maíz, girasol o de oliva... Acompáñenos a conocer más sobre estos productos indispensables en la cocina de todos nosotros.

Está de moda "huir" de cualquier tipo de grasa, no sólo porque su consumo en exceso favorece la aparición de esas "llantitas" indeseables, sino también porque algunas pueden ser dañinas para la salud. Sin embargo, es un hecho que nuestro organismo necesita de los ácidos grasos para funcionar adecuadamente, es más, existen algunos que al ser consumidos con moderación tienen la cualidad de protegernos contra futuras enfermedades.

A este grupo de grasas "buenas" pertenecen los aceites; éstos se encuentran en forma de pequeñas gotas en el interior de semillas (girasol, maíz, canola) o de frutos (aceituna, coco, palma aceitera), y su principal característica es su estado líquido a temperatura ambiente.

Los aceites vegetales representan la fuente más importante de grasas insaturadas para nuestro organismo, sin embargo, su ingestión debe ser limitada, ya que aportan muchas calorías y algunos también contienen cantidades mínimas de grasa saturada.

Los **ácidos grasos insaturados** ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre y se dividen en dos grupos: **monoinsaturados**, que protegen las arterias del corazón de la formación de placas de grasa, y los **poliinsaturados**, que favorecen la coagulación de la sangre y previenen las arritmias cardiacas.

Variedad de aceites vegetales

Los aceites proporcionan a nuestro cuerpo múltiples beneficios. Aquí le damos a conocer los más comunes.

Aceite de oliva se extrae de las aceitunas y tiene color amarillo verdoso; su consumo reduce considerablemente la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares. Se caracteriza por tener una mayor cantidad de ácidos grasos monoinsaturados.

Aceite de canola se obtiene de los granos de la planta de canola; tiene un alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados, aunque no tantos como el de oliva; su consumo parece beneficioso en la prevención y tratamiento de los factores de riesgo en enfermedades del corazón, así como en la coagulación de la sangre.

Aceite de maíz se obtiene fundamentalmente del germen de maíz; contiene más ácidos grasos poliinsaturados que monoinsaturados y es rico en vitamina E, por lo que es recomendable para personas que padezcan problemas circulatorios, del corazón y neurológicos. La industria de los alimentos lo utiliza para hacer mayonesa y margarina.

Tipo de aceite	Grasas saturadas (%)	Grasas poliinsaturadas (%)	Grasas monoinsaturadas (%)
Oliva	15	10	75
Canola	7	32	61
Maíz	13	58	29
Cártamo	10	76	14
Girasol	12	72	16
Soya	15	62	23
Coco	91	2	7
Palma	51	10	39

Nota: Ningún aceite vegetal contiene colesterol.
Fuente Consejo de Canola del Canadá

Aceite de cártamo se obtiene de la planta de cártamo o alazor; de todos los aceites es el más alto en ácidos grasos poliinsaturados, lo que lo hace muy apreciado entre personas con problemas de colesterol alto y arteriosclerosis.

Aceite de girasol se extrae de la pepita de girasol y tiene un color amarillo pálido; su composición es rica en ácidos

poliinsaturados, los cuales favorecen al crecimiento y ayudan a reducir la presión arterial. La industria alimentaria lo utiliza en la elaboración de mayonesas, vinagretas y en ocasiones para fabricar margarinas.

Aceite de soya es liviano, de color amarillento y de sabor dulce; por su olor neutro es ideal para mezclarlo con otros aceites vegetales. En este aceite predominan los ácidos poliinsaturados, benéficos para el corazón y la piel.

Aceites de coco y palma aun cuando son de origen vegetal, la composición de estos aceites se caracteriza por tener un alto contenido en grasa saturada, y su consumo puede aumentar los niveles de colesterol en la sangre.

Que no se le resbalen

La mayor ventaja de los aceites vegetales se obtiene al consumirlos en crudo, ya que si se calientan por más de 30 segundos empiezan a saturarse, se oxidan y pierden sus propiedades benéficas. Los aceites más resistentes a las altas temperaturas son los que tienen mayor contenido de ácidos grasos monoinsaturados, como el aceite de oliva y de canola, lo que los hace adecuados para emplearlos en la cocina; además, el aceite de oliva se impregna menos en los alimentos al freírlos. En cambio, los aceites ricos en ácidos grasos poliinsaturados, como el aceite de maíz, cártamo, girasol o soya, son más aptos para consumirse crudos o como aderezo de ensaladas.

Recuerde que al freír cualquier alimento es necesario que éste se encuentre seco, ya que el agua favorece la descomposición del aceite. Si necesita cocinar varios alimentos en un mismo aceite, fíltrelo después de freír cada alimento a fin de eliminar los restos quemados que favorecen la oxidación y descomposición del aceite.

La medida hace la salud

En México, la primera causa de muerte por enfermedad es la cardiopatía coronaria que, tan sólo en el año de 1999, ocasionó 44,070 muertes; las enfermedades coronarias son el resultado de la arteriosclerosis (estrechamiento de las arterias del corazón por los depósitos de colesterol), y afectan principalmente a hombres por arriba de los 45 años y a mujeres mayores de 65 años.

Muchos factores de riesgo se asocian con las enfermedades del corazón, como los niveles elevados de colesterol en la sangre, la presión arterial alta, el tabaquismo, la falta de actividad física, la obesidad y contar con antecedentes familiares de enfermedades de este tipo. La solución no es tan complicada, sólo implica comer menos grasas saturadas (carne, manteca, chicharrón), optar más por las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, y aumentar la actividad física.

La alimentación diaria de una persona en buen estado de salud debe incluir un 30 por ciento de grasas, de las cuales 10 por ciento deben ser saturadas, 10 por ciento monoinsaturadas y el otro 10 por ciento poliinsaturadas. Para cumplir con este requerimiento diario se recomienda ingerir las siguientes porciones:

- 100 g de cualquier tipo de carne
- 2 vasos de leche semidescremada o descremada
- 40 g de queso bajo en grasa (panela o cottage)
- 2 cucharadas soperas de aceite vegetal

Como puede observar, la clave para mantener un "buen corazón" depende del uso correcto y del consumo adecuado de los aceites vegetales, así como del incremento de la actividad física.

Fotografías Boris de Swan

Fuentes Entrevista con la nutrióloga Amada Gazano Lugo, Área de Medicina Preventiva, y con el doctor Antonio Barragán Zamora, médico internista, ambos del Hospital General de Zona 26 del IMSS • Documento del Consejo de Canola del Canadá • www.contusalud.com • www.geocities.com • www.starmedia.saludalia.com • www.consumer-revista.com/nov2000/

¿Qué es un menú sabio?

Se trata de un menú muy bien balanceado que incluye alimentos de todos los grupos, aporta los nutrimentos necesarios en las cantidades recomendadas para todas las edades, e incluye frutas y verduras de temporada, lo que significa más calidad y ahorro. Además es rico y muy fácil de preparar.

¿Cómo funciona?

A cada uno de estos platillos, más el agua de frutas, se le ha asignado una letra que forma la palabra SABIO: S para la sopa, A para la ensalada, B para el plato fuerte, I del postre y O del agua fresca. Los menús sabios, calculados para una familia de seis integrantes, cubren el 40 por ciento de las necesidades diarias de energía, proteínas, grasas y fibra dietética, procurando que no se exceda el consumo de colesterol. En un recuadro se añade el aporte nutrimental que corresponde a una porción de cada platillo.

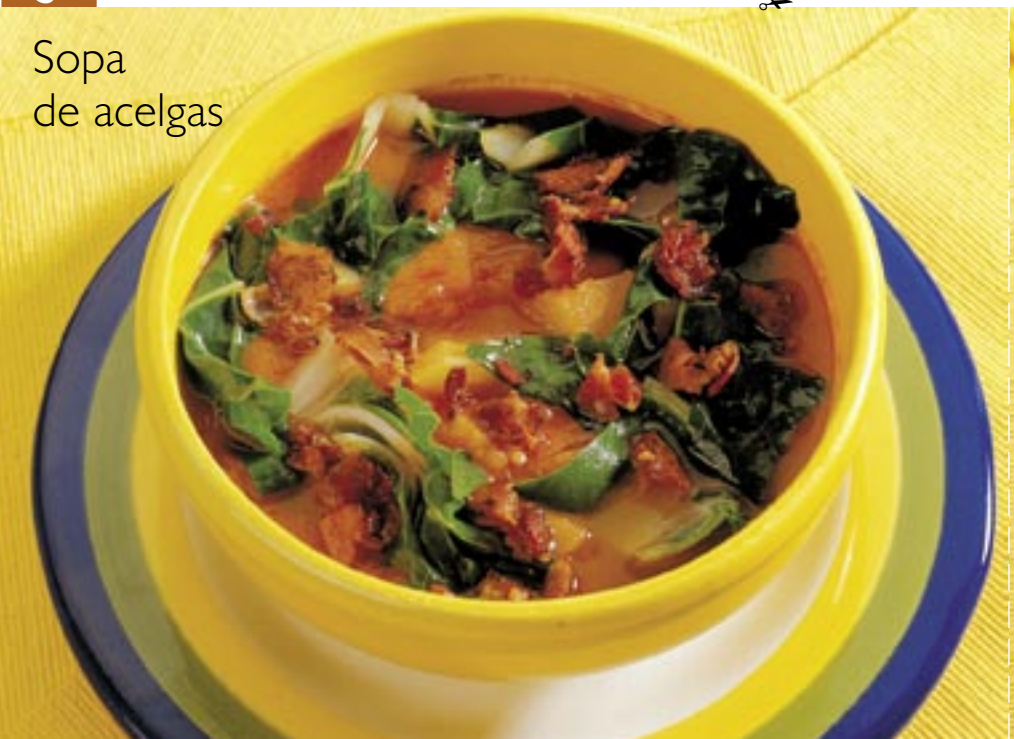
Para la integración de los menús elegimos recetas que han enviado los lectores, las cuales adecuamos en cuanto a algunos de sus ingredientes con la finalidad de proporcionarles un mejor balance nutrimental.

Aporte nutrimental por cada ración del menú	
• Kilocalorías 787	• Proteínas 25 g
• Grasa 28 g	• Fibra 8 g
• Colesterol 51 mg	

Fotografías Boris de Swan

S

Sopa de acelgas



A

Cacerola de calabacitas

Recomendaciones dietéticas ponderadas para una familia promedio (6 miembros)

Grupos de edad	Kilocalorías (actividad moderada)	Hidratos de carbono (g) 60%/Kcal	Fibra dietética (g) Niños: edad+5 adol. y adul.:10/1000 Kcal	Proteínas (g) 10-14%/Kcal	Grasa (g) 25-30%/Kcal	Colesterol (mg)
Preescolar M y F (*) 3-6 años	1616	242	10	48	49	≤300
Escolar M y F 7-10 años	1850	278	14	56	57	≤300
Adolescentes M y F	2375	356	20	71	73	≤300
Adulto femenino	2100	315	21	63	64	≤300
Adulto masculino	3100	465	31	93	95	≤300
Adulto mayor M y F	2075	311	21	62	63	≤300
Total familiar (100%)	13,116	1,967	117	393	401	≤1,800
Rango de aporte del Menú sabio **familiar** (35-45%)	4591-5902	688-885	41-53	138-177	140-180	630-810
Rango de aporte del Menú sabio **individual**	765-984	115-148	7-9	23-30	23-30	105-135

Fuente Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

(*) M y F: Masculino y femenino

Cacerola de calabacitas

6 porciones

Ingredientes

- 750 g de calabacitas rebanadas
- 1/2 taza de salsa *barbecue**
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado (30 g)
- 3 cucharadas de pan molido (30 g)
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g)

**Ingredientes para la salsa*

- 2 1/2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de fécula de maíz (5 g)
- 5 cucharadas de vinagre blanco (50 ml)
- 5 cucharadas de azúcar (50 g)
- 3 cucharadas de salsa catsup (30 g)
- 3 cucharadas de miel (30 g)
- 1/4 de cucharadita de salsa inglesa
- 1 pizca de mostaza, ajo en polvo y sal

Preparación

1. Para preparar la salsa, disuelva la fécula de maíz en el agua, añada el resto de los ingredientes y ponga la mezcla al fuego. Revuelva constantemente hasta que espese.
2. Saltee las calabacitas en la mantequilla durante algunos minutos. Colóquelas en un refractario y báñelas con la salsa.
3. Mezcle el queso con el pan molido y espárzalo sobre las calabazas.
4. Ponga el refractario en el horno (calentado previamente a 175° C durante 20 minutos, y sirva de inmediato.

Receta enviada a Profeco por Edelmira Hernández Aguilar. Jalapa, Veracruz

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 152
- Proteínas 5 g
- Grasa 6 g
- Colesterol 14 mg
- Fibra 2 g

Sopa de acelgas

6 porciones

Ingredientes

- 1 manojo de acelgas lavadas y picadas (250 g)
- 1 papa grande sin cáscara y partida en cuadritos (200 g)
- 1 jitomate grande (300 g)
- 1/4 de cebolla (60 g)
- 6 tazas de agua o consomé
- 2 rebanadas de tocino picado (30 g)
- 1 diente de ajo (2 g)

Preparación

1. Licue el jitomate con la cebolla y el ajo; reserve esta mezcla.
2. Sofría el tocino en una olla hasta que suelte toda la grasa, y ahí dore ligeramente las papas.
3. Añada la mezcla de jitomate; cuando cambie de color, agregue las acelgas.
4. Vierta el consomé y deje la sopa a fuego bajo de 10 a 15 minutos, o hasta que las papas estén cocidas.

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 78
- Proteínas 2 g
- Grasa 3 g
- Colesterol 3 mg
- Fibra 1 g

B

Pollo encacahuatado

I

Empanaditas de
plátano macho

O

Agua de apio
con limón

plátano macho

Cómo comprar
y conservar

Empanaditas de plátano macho

6 porciones

Ingredientes

- 2 plátanos machos grandes y maduros (760 g)
- 6 cucharadas de frijoles molidos (60 g)
- 60 g de queso panela desmoronado
- 6 cucharadas de azúcar
- canela en polvo al gusto

Preparación

1. Ase sobre un comal los plátanos machos con todo y cáscara; cuando estén bien asados, pélelos y hágalos puré.
2. Tome pequeñas porciones del puré y extiéndalas en forma de tortillitas.
3. Rellénelas con un poco de frijoles y queso.
4. Cierre las tortillitas como empanadas y áselas en el comal hasta que estén doradas por ambos lados.
5. Revuelque las empanaditas en una mezcla de azúcar y canela.

Receta enviada a Profeco por Rosa Isela Castro Martínez. Tlaquepaque, Jalisco

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 199
- Proteínas 3 g
- Grasa 2 g
- Fibra 2 g

Pollo encacahuatado

6 porciones

Ingredientes

- 6 piezas de pollo chicas, cocidas (420 g), reserve el caldo de pollo
- 1 taza de cacahuates tostados y sin cáscara (145 g)
- 2 papas en cubos, cocidas (410 g)
- 4 jitomates (480 g)
- 1/2 cebolla (75 g)
- 3 clavos de olor
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 1 pizca de canela
- 1 cucharada de aceite (10 ml)
- sal al gusto

Preparación

1. Licue por partes el jitomate, la canela, los clavos, los dientes de ajo, la cebolla y los cacahuates, con un poco del caldo de pollo que reservó.
2. Caliente el aceite en una cacerola y vierta la mezcla. Cuando suelte el hervor, agregue más caldo de pollo al gusto.
3. Añada las piezas de pollo y las papas. Verifique que la salsa esté bien sazonada y retire del fuego cuando suelte el hervor.

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 273
- Proteínas 14 g
- Grasa 17 g
- Colesterol 34 mg
- Fibra 2 g

- El plátano macho se encuentra en el mercado durante todo el año.
- El color de la cáscara indica el grado de madurez, escoja los plátanos que no estén muy verdes ni muy maduros; que no tengan golpes ni magulladuras.
- Manténgalos a temperatura ambiente hasta que estén maduros y listos para prepararse, es decir, cuando la cáscara esté casi completamente oscura.
- Recuerde que los plátanos sueltos no se conservan tanto tiempo como los que se encuentran en sus pencas.

Contenido nutrimental

- Un plátano macho promedio (380 g) aporta 730 kcal y contiene un alto porcentaje de hidratos de carbono en forma de almidones.
- Este fruto es una fuente importante de potasio, carotenos (que es la forma vegetal de la vitamina A), ácido fólico y vitaminas B y C.

¿Sabía usted que...?

El plátano macho, también llamado "plátano de freír", es una fruta de clima tropical que, a diferencia de otro tipo de plátanos, se consume cocido, asado, al horno, frito o tostado.

Esta variedad de plátano de pulpa rosácea es menos dulce que las otras, y puede pesar desde 200 g hasta 1/2 kg por pieza.

Agua de apio con limón

12 vasos

Ingredientes

- 6 limones (el jugo)
- 2 tallos de apio (120 g)
- 120 g de azúcar
- 2 1/2 litros de agua

Preparación

1. En una jarra, mezcle el azúcar con dos litros de agua.
2. Lave y desinfecte los tallos de apio; lícuelos con el resto del agua.
3. Cuele el agua de apio sobre la jarra y añada el jugo de limón.
4. Refrigere antes de servir, o agregue hielo si lo desea.

Aporte nutrimental por cada dos vasos

- Kilocalorías 85
- Proteínas 1 g
- Fibra 1 g

Dulces de tamarindo

Ingredientes

- 1 kg de tamarindo
- 1 litro de agua hervida o clorada
- 2 1/2 tazas de azúcar refinada (aproximadamente 600 g)

Utensilios

- colador
- olla con recubrimiento antiadherente o de acero inoxidable, con tapa y capacidad de 3 litros
- cuchara grande
- aplastador
- cacerola con capacidad de 2 litros
- charola o recipiente alargado
- un pliego de papel celofán cortado en cuadros de 10 x 10 cm

Procedimiento

1. Pele los tamarindos, enjuáguelos bajo el chorro del agua y escúrralos.
2. En la olla de tres litros ponga a hervir el agua; cuando suelte el primer hervor, añada los tamarindos y sumérjalos con la cuchara. Tape la olla y déjela al fuego por diez minutos.
3. Escurra los tamarindos en el colador, y luego coloque éste sobre la boca de la cacerola de dos litros; machaque los tamarindos con el aplastador para que suelten la pulpa, es decir, hasta que en el colador sólo queden los huesos y las hebras.
4. Ponga la cacerola con la pulpa a fuego medio; sin dejar de mover, agregue dos tazas de azúcar y retire la mezcla de la estufa cuando al mover se vea el fondo de la cacerola. Deje enfriar un poco.
5. Coloque el resto del azúcar en la charola; con las manos limpias, forme bolitas de tamarindo y cúbralas de azúcar.

Tecnologías Domésticas Profeco

Cajeta

Ingredientes

- 1 litro de leche entera pasteurizada
- 1 taza de azúcar (aproximadamente 240 g)
- 1 taza de glucosa líquida* (250 ml)
- 1/4 de cucharada cafetera rasa de bicarbonato de sodio*
- 1/2 cucharada cafetera de vainilla

Utensilios

- olla con recubrimiento antiadherente o de vidrio térmico, con capacidad de 2 litros
- cuchara o pala de madera
- frasco de vidrio previamente esterilizado, con tapa de sello hermético y capacidad de 300 ml
- paño limpio y seco
- etiqueta adherible

Procedimiento

1. Vacíe en la olla la leche y el bicarbonato de sodio. Disuelva este último con ayuda de la cuchara o de la pala de madera.
2. Caliente la leche a fuego medio sin dejar de mover; cuando alcance una temperatura en la que usted pueda tocarla sin quemarse, agregue el azúcar y mueva constantemente, aunque esté hirviendo.
3. Cuando se haya consumido la tercera parte de la leche, incorpore la glucosa sin dejar de mover.
4. En el momento en que la leche esté espesa, quemada y haya tomado el color y la consistencia características de la cajeta (después de dos a dos horas y media al fuego), vierta la vainilla y mueva hasta que quede bien integrada. Retire del fuego.

Envasado y conservación

Coloque el frasco sobre el paño limpio y vacíe la cajeta dejando como mínimo un centímetro de distancia entre el

* Se consigue en tiendas de materias primas o en farmacias grandes.

Tecnologías Domésticas Profeco

Envasado y conservación

Envuelva cada dulce con el papel celofán, o guárdelos todos en un recipiente de plástico con tapa hermética. Manténgalos en un lugar fresco y seco, como la alacena o el refrigerador. Los dulces de tamarindo se conservan hasta por seis meses.

Rendimiento 700 g aproximadamente, 20 dulces de 35 g

Tiempo de preparación 40 minutos
Costo de elaboración $ 25.00

Recomendaciones

- Al comprar el tamarindo, elija aquel que no tenga un color opaco ni perforaciones en la cáscara, pues esto último indica la presencia de plagas.

- Si también desea hacer dulces de tamarindo con chile, divida en dos partes la pulpa que se obtiene en el paso 4; a una de las partes añádale una cucharada cafetera rasa de sal y dos de chile piquín preparado. Puede modificar la cantidad de sal o de chile piquín a su gusto.
- Si lo prefiere, forme paletas de tamarindo colocando la pulpa en un palito de madera o de plástico; también puede colocar el tamarindo en pequeños vasos de plástico.

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

contenido y la boca del frasco; ciérrelo muy bien y deje enfriar a temperatura ambiente.

Adhiera una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad, que es de un año sin destapar el envase. Conserve la cajeta en un lugar fresco y seco.

Rendimiento aproximadamente 370 g
Tiempo de preparación 3 horas

Recomendaciones

- Es conveniente usar leche entera porque el producto final tendrá mejor sabor y consistencia, así como mayor rendimiento.
- En caso de que la cajeta se cristalice, ponga el frasco en baño María para que adquiera su consistencia normal.
- No toque la cajeta cuando esté al fuego, pues puede sufrir quemaduras graves.
- Si lo desea, utilice leche bronca en lugar de pasteurizada. Si utiliza leche en polvo, prepárela antes, mezclando 10 cucharadas soperas copeteadas en un litro de agua.
- Puede sustituir la vainilla por un cuarto de taza de ron o brandy, el cual se añade cuando la cajeta está lista y tibia, revolviendo muy bien.

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Aderezo de mostaza

Ingredientes

- 1/4 de taza de semillas de mostaza blanca o negra*
- 1/4 de taza de agua hirviendo
- 4 cucharadas de vinagre blanco o de manzana
- 1/4 de cucharada sopera de sal de mesa
- 2 cucharadas soperas rasas de azúcar (aproximadamente 30 g)
- 1 cucharada cafetera de cúrcuma o curry*
- 1 cucharada cafetera de ajo en polvo
- 1/2 cucharada cafetera de cebolla en polvo
- 1 pizca de canela

Utensilios

- recipiente de vidrio con capacidad de 1/2 litro
- tenedor
- licuadora
- olla de peltre o de aluminio con capacidad de 500 ml
- palita de madera
- frasco de vidrio con tapa y capacidad de 275 ml
- paño limpio y seco
- etiqueta adherible

Procedimiento

1. Ponga el agua caliente, la mostaza, el ajo y la cebolla en polvo, la sal, el cúrcuma y la canela en el recipiente de vidrio; mezcle perfectamente con ayuda del tenedor y deje reposar hasta que espese.
2. Licue la mezcla anterior, añadiendo poco a poco el vinagre y el azúcar hasta que queden bien integrados.

* Se consigue en tiendas donde se expenden semillas o en tiendas de autoservicio.

Tecnologías Domésticas Profeco

Limpiador de pisos con creolina

Ingredientes

- 1/4 de taza de agua limpia (75 ml)
- 1/4 de taza de lauril éter sulfato de sodio (75 ml)*
- 5 cucharadas soperas de trietanolamina (50 ml)*
- 5 cucharadas soperas de creolina (50 ml)**

Rendimiento 250 ml
Tiempo de preparación 15 minutos
Costo de elaboración $ 5.00

Utensilios

- cubreboca o pañoleta
- guantes de plástico
- taza, de preferencia medidora
- cuchara sopera
- embudo
- envase de plástico opaco, con tapa y capacidad de un 1/4 a 1/2 litro (puede reutilizar alguno de champú u otro limpiador)
- etiqueta adherible

Procedimiento

1. En un lugar con buena ventilación, usando el cubreboca y los guantes, vacíe el agua y la creolina en el envase de plástico; a continuación tápelo y agítelo vigorosamente.
2. Añada el lauril sulfato y la trietanolamina, ciérrelo y agítelo nuevamente para que se incorporen los ingredientes.

Envasado y conservación

Cierre perfectamente el envase y adhiera una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad (que es de seis meses a temperatura ambiente), y una leyenda precautoria.
Conserve el limpiador en un lugar fresco, oscuro y fuera del alcance de los niños. No utilice recipientes donde haya envasado alimentos o bebidas, porque pueden confundirse y provocar intoxicaciones. Comunique a su familia cuál

* Se adquiere en farmacias grandes o en droguerías.
** Se consigue en tlapalerías o en droguerías.

Tecnologías Domésticas Profeco

3. Vacíe el aderezo en la cacerola y hierva a fuego medio por un minuto; mueva la mezcla con la palita de vez en cuando. Retire del fuego y envase.

Envasado y conservación

Coloque el frasco sobre el paño seco y vacíe el aderezo cuando aún esté caliente, dejando un espacio mínimo de un centímetro entre el contenido y la boca del recipiente; cierre muy bien y

déjelo enfriar a temperatura ambiente. Coloque una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad, que es de cinco meses. Una vez abierto el envase, manténgalo en refrigeración.

Rendimiento aproximadamente 250 ml

Tiempo de preparación 20 minutos
Ahorro 30 por ciento sobre el valor comercial

Recomendaciones

- Si utilizó mostaza negra pase el aderezo por un colador para retirar las cascaritas de las semillas.

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

es el uso y manejo de este producto de limpieza, así como las precauciones que deben observar al emplearlo.

Modo de uso

Este limpiador es muy efectivo para lavar los lugares donde habita su mascota, como el patio o la azotea.

1. Primero, riegue agua al piso y barra para retirar el exceso de suciedad.
2. Agite vigorosamente el envase y riegue en el piso tres porciones de limpiador (30 ml aprox.). Talle con la escoba y enjuague con agua.

Recomendaciones

- Si ocupó alguna taza o cuchara en la elaboración de este producto, lávelas muy bien con agua y jabón, o bien, use utensilios que sólo estén destinados para estos casos.
- Puede utilizar un vaso desechable para medir, sólo añada por cada parte de creolina, una y media de agua,

una de trietanolamina, y una y media de lauril.

- En caso de que le sobren ingredientes, etiquete sus respectivos envases y consérvelos en un lugar seco, fresco y oscuro, fuera del alcance de los niños.
- Para evitar que los animales defequen en el lugar que ya lavó, añada cinco bolas de naftalina al limpiador.
- El lauril éter sulfato de sodio también lo puede conseguir como texapón número 5.

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Quién es Quién
en los precios

Para obtener esta guía
con datos actualizados
diariamente, visite en
Internet la página de Profeco
www.profeco.gob.mx
y en la sección de
precios busque el logo
"quién es quién en los precios".

Más información en su delegación
Profeco y en el Teléfono
del Consumidor
5568-8722 y 01-800-903-1300

Su guía para comprar más barato

¿Lavado en sucio?

Tintorerías

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Nuestros hábitos de consumo se encuentran estrechamente relacionados con la **contaminación ambiental,** como el lavado en seco que realizan las tintorerías, en el que se emplean disolventes altamente contaminantes que pueden afectar nuestra salud. Por fortuna, ya **existen opciones menos dañinas**.

Tradicionalmente, la ropa elaborada con telas que no pueden lavarse con agua y jabón, como la lana y la seda, se limpia mediante el procedimiento de lavado en seco. Para llevarlo a cabo, las tintorerías en México emplean dos tipos de disolventes que pueden afectar la salud y el medio ambiente: el gas nafta y el percloroetileno.

¿Cómo se lava en seco?

Primero, se deposita la ropa en la canastilla de la máquina lavadora para inyectarle el solvente, se exprime mediante centrifugado y, por último, se filtra el solvente para retirarle las impurezas y reutilizarlo. El sistema de filtrado, ya sea de gas nafta o de percloroetileno, tiene dos modalidades: de circuito cerrado, que evita la evaporación del solvente durante el proceso de filtración; y de circuito abierto, en el cual el solvente se volatiliza.

El principal problema estriba en que no todas las tintorerías tienen máquinas con sistema de circuito cerrado, cuyo uso tiene dos grandes ventajas: la reducción significativa de emisiones contaminantes y la posibilidad de reutilizar el solvente unas 50 veces, lo cual permite además reducir los costos de operación de la tintorería.

¿Cuál es el reto?

La Comisión Ambiental Metropolitana del Valle de México (CAM) elabora periódicamente un inventario para conocer la cantidad y el tipo de contaminantes (bióxido de azufre, monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno e hidrocarburos) que emiten a la atmósfera los sectores de servicios y transportes, así como las fuentes naturales, por ejemplo los incendios forestales. El estudio indicó que las tintorerías son responsables del 2 por ciento de la contaminación total por hidrocarburos.

Una de las principales actividades de las autoridades que regulan la protección del medio ambiente (las autoridades ambientales locales y la Secretaría del Medio ambiente –Semarnat–, entre otras) es estimular el uso del sistema de circuito cerrado en el proceso de lavado, centrifugado y secado con el fin de reducir la emisión de hidrocarburos.

Para lograr esta disminución es necesario aumentar las medidas de control de la emisión de los solventes (especialmente en lo que se refiere al uso de percloroetileno), es decir, promover los sistemas de lavado modernos que además contribuyan al ahorro en el consumo de solventes.

La Cámara Nacional de Lavanderías (Canalava), la CAM, los gobiernos locales y algunas organizaciones internacionales, como la Agencia de Cooperación Técnica Alemana (GTZ, por sus siglas en alemán), que promueve los cambios tecnológicos a favor del medio ambiente en las pequeñas y medianas empresas, están trabajando en el desarrollo de proyectos que buscan acelerar la sustitución de máquinas viejas por sistemas de circuito cerrado. También se están elaborando algunos programas de crédito con financiamiento blando (es decir, sin el cobro desmedido de intereses) a través de Nacional Financiera.

Otro incentivo dirigido a la modernización de las tintorerías es el programa denominado Gestión Ambiental Rentable (GAR), el cual ofrece instrumentos de fácil aplicación para mejorar la calidad ambiental, promoviendo las tecnologías limpias (sistemas de circuito cerrado) y el uso eficiente de materias primas y de recursos con bajo impacto ambiental. El programa incluye medidas muy simples, como el ahorro de agua, energía y detergentes, que permiten a los propietarios de las tintorerías reducir costos y mejorar la competitividad.

La participación en este programa y el cumplimiento de las normas correspondientes otorgará a los establecimientos un voto de calidad que reconocerá a aquellos empresarios comprometidos con la preservación del medio ambiente.

Por nuestra salud

Según estudios efectuados por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos y el Instituto Nacional para la Seguridad Laboral y la Salud, el percloroetileno es responsable de diversos desórdenes de la salud que afectan a trabajadores de establecimientos de lavado en seco y en menor medida a las personas que habitan en los alrededores de las tintorerías. Entre los principales padecimientos detectados están cáncer de laringe, boca y esófago, así como alteraciones hepáticas y del sistema inmunológico.

En nuestro país, el Programa para Mejorar la Calidad del Aire reconoce que el percloroetileno produce reacciones en los seres humanos según el grado de concentración al que estén expuestos, tales como irritación en la piel y ojos, por lo que es impostergable aumentar las medidas de control para reducir las emisiones de percloroetileno y gas nafta a través de la incorporación de máquinas nuevas de circuito cerrado, cuya tecnología es muy segura.

No se quede con los brazos cruzados

Mientras los socios o dueños de algunas tintorerías no cuenten con la suficiente capacidad económica para sustituir sus sistemas de circuito abierto a los de circuito cerrado, usted como consumidor puede participar si, en la medida de lo posible, evita llevar con frecuencia ropa a la tintorería y procura no comprar prendas que requieran lavado en seco. No se confunda, la ropa recién lavada en la tintorería debe oler a limpio y no a solvente; cuando las prendas huelen a gasolina, significa que la tintorería no tiene sistema de circuito cerrado.

Por lo demás, si usted es propietario de una tintorería le sugerimos que se acerque a la Comisión Metropolitana del Aire a solicitar información concerniente al programa de Gestión Ambiental Rentable.

También puede comunicarse al (01-55) 5518-0486, enviar un fax al (01-55) 5512-5401, o consultar la página electrónica www.gtz.org.mx/GAR. No olvide que participar redituará importantes beneficios para todos nosotros y para el medio ambiente.

Qué normas aplican

- La *NOM-085-ECOL-1994, Contaminación atmosférica-fuentes fijas que utilizan combustibles sólidos, líquidos o gaseosos o cualquiera de sus combinaciones*, que deben acatar todos los establecimientos que tengan calderas con capacidad mayor a 10 caballos de fuerza; regula todos los parámetros de combustión, emisiones de dióxido de carbono, exceso de aire y carburación del equipo de combustión.

- La *NOM-002-ECOL-1996, Límites máximos permisibles de contaminantes en las descargas de aguas residuales a los sistemas de alcantarillado urbano o municipal*, verifica parámetros como pH, temperatura, metales pesados, fenoles (compuestos derivados del benceno), descarga orgánica, demanda bioquímica y química de oxígeno.

- Cabe señalar que no existe una norma que regule la emanación de compuestos orgánicos volátiles, como el gas nafta y el percloroetileno.

Fuentes Entrevista con el ingeniero Sergio Sánchez, director general de Gestión de Calidad del Aire de Semarnat; con Hermman Herz, asesor principal de la Agencia de Cooperación Técnica Alemana (GTZ); con Javier Jijón, presidente de la Cámara Nacional de Lavanderías (Canalava); y con el ingeniero Ernesto Trujillo, director de Regulación Ambiental de la Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal

- *Programa para Mejorar la Calidad del Aire de la Zona Metropolitana del Valle de México*, 2002-2010
- *Inventario de emisiones porcentual desagregado por sector de la Zona Metropolitana del Valle de México*, 1998

Consumidores organizados

Por Alejandra Sánchez Plascencia y Armando Aguilar

No cabe duda de que la unión hace la fuerza. Un claro ejemplo son estos dos casos en los que con apoyo y asesoría de la Organización de Consumidores de las delegaciones de **Profeco**, y sobre todo a través del esfuerzo y creatividad de la gente participante, se realizan acciones que benefician la economía de muchos.

Todos somos iguales

A partir de noviembre del año pasado, **Profeco**, a través de la Dirección General de Organización de Consumidores, inició en todo el país un programa de apoyo a grupos de personas con discapacidad a fin de hacer accesibles a este sector de la población los servicios que proporciona y brindarles herramientas para su sustento.

Hasta marzo de este año se contaba con el registro de más de 48 grupos en 15 delegaciones **Profeco** de toda la República. Uno de ellos es el *Centro de Integración y Capacitación para el Trabajo A. C. Tú y yo somos iguales*, ubicado en la delegación Iztacalco, en la Ciudad de México. *Tú y yo somos iguales* es un asociación civil que se dedica a capacitar a jóvenes con discapacidad física o mental para que puedan desempeñar un trabajo y ser más independientes. El Centro se sostiene con las aportaciones de los padres de los miembros inscritos y con la venta de las manualidades y productos que elaboran los jóvenes, como galletas, figuras de yeso, servilletas bordadas y plantas que ellos mismos siembran y cuidan.

Desde hace algunos meses, al catálogo de productos que se hacen en esta asociación se añadieron las tecnologías domésticas proporcionadas por la

Organización de Consumidores de la delegación Iztacalco. Cada 15 días, un ingeniero en alimentos asiste al Centro para enseñarles cómo elaborar tecnologías domésticas económicas y fáciles de hacer.

Dolores Sánchez, maestra titular del Centro, declara: "La ayuda que **Profeco** nos ha brindado es invaluable. Ahora nuestros productos son más aceptados: las paletas, chocolates, alegrías y caramelos, entre otras cosas que nos enseñaron a hacer, son una motivación para los muchachos y una ayuda para nuestra economía".

Actualmente, en **Profeco** se siguen identificando grupos de personas con discapacidad que quieran pertenecer a las organizaciones de consumidores. Desde el primer contacto, se evalúan las necesidades de los grupos, se busca la mejor manera de satisfacerlas y se mantiene una vigilancia constante sobre las actividades realizadas. No existen requisitos ni cuotas.

Por lo anterior, si usted forma parte de algún grupo semejante, no dude en acudir a la delegación de **Profeco** más cercana, donde con gusto se le puede orientar e informar sobre la delegación en donde puede registrarse para formar parte de este programa de apoyo.

Mujeres en acción

Dicen que cuando más de dos mujeres se reúnen, cuidado. Aquí le damos noticia de lo que son capaces las mamás de los niños de la escuela "Maestro Cayetano Rodríguez Beltrán". Mientras ellos están en clases, sus mamás no pierden el tiempo, pues además de ir a trabajar y realizar las labores del hogar, cada tercer día se reúnen por la mañana en la biblioteca de la escuela, localizada en la unidad Santa Fe del D. F., para aplicar los conocimientos que adquirieron en las pláticas de Organización de Consumidores que imparte **Profeco**.

Ellas, entusiastas, han aprendido a preparar tecnologías domésticas, a conocer sus derechos y a preguntarse cuáles son los principales problemas a los que se enfrentan como consumidoras y la manera en que pueden resolverlos. En esta ocasión, y con miras a la Cuaresma pasada, el problema fue la búsqueda de buen pescado al mejor precio; así que, como en "la visita de las siete casas", estas mujeres acudieron a diversas pescaderías a buscar pescado bueno y barato, hasta que dieron con "El Charalero" en la Nueva Viga.

Después de consultarlo con los demás padres de familia, acordaron que el miércoles 27 de febrero, a las nueve de la mañana en la explanada del Centro de Seguridad Social de la Unidad Santa Fe, comenzaría la venta donde "El Charalero" ofrecería pescado para degustar. La experiencia se repitió cada ocho días durante la Cuaresma, y se seguirá haciendo cada mes hasta que los niños salgan de vacaciones.

Y como las inquietudes de consumo de estas mujeres no se aquietan, las mamás están planeando hacer una compra en común de zapatos y tenis escolares para los chiquillos. También tienen pensado elaborar algunas tecnologías como pino, cloro y jabón para la limpieza de la escuela y así beneficiarse todos, pues al reducir los gastos disminuirán también las cuotas escolares, ya que para muchos papás no es fácil pagarlas. "No hay de otra, tenemos que colaborar" señalan las consumidoras de esta organización, "pues las tecnologías domésticas y las compras en común nos permiten ahorrar".

Anécdotas como éstas permiten aprovechar el propio ingenio y el de los demás. No deje pasar más tiempo: junto con sus vecinos usted puede formar una Organización de Consumidores; acudan a **Profeco** y entre todos determinen acciones útiles y prácticas en favor de su economía y de su bienestar. ¡Buena suerte!

Fotografías Boris de Swan

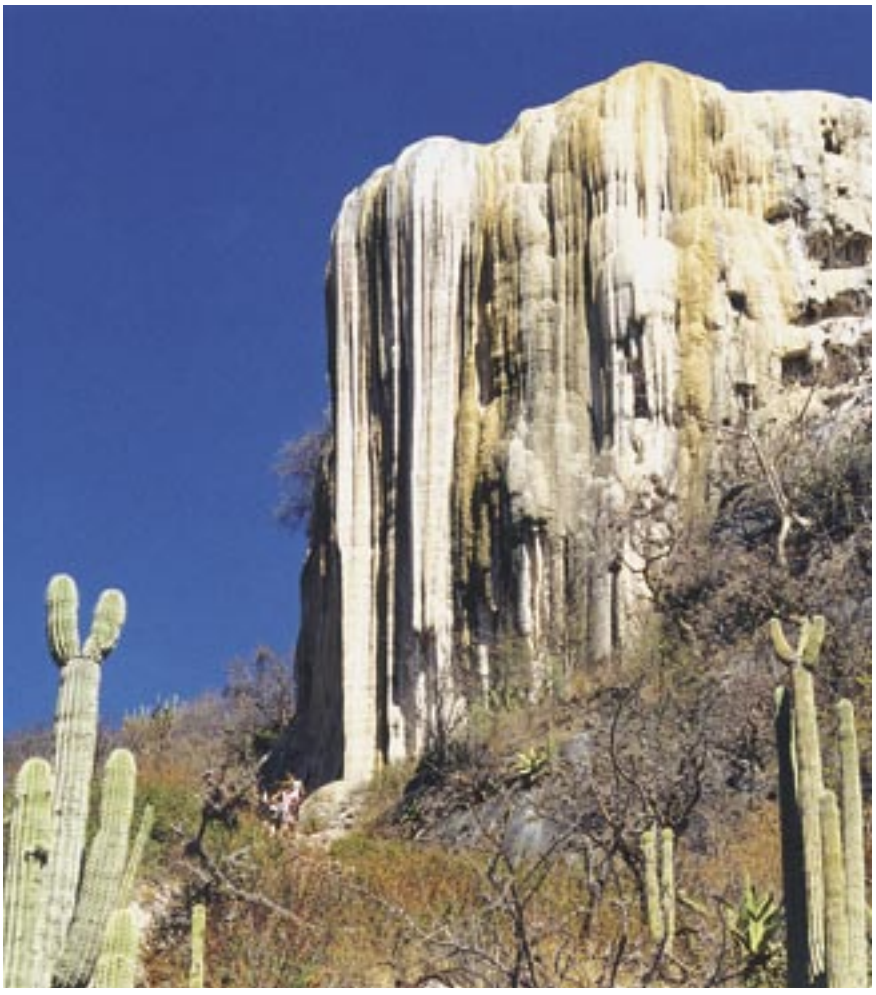
Fuentes Entrevista con el licenciado Rafael Regla Contreras, director general de Organización de Consumidores • Centro de Integración y Capacitación para el Trabajo A. C. Tú y yo somos iguales • Organización de Consumidores de la Unidad Santa Fe, delegación Miguel Hidalgo

Acérquese a la naturaleza...

Ecoturismo

Por Lorena M. Romo

Practicar el ecoturismo es posible en nuestro país gracias a la enorme diversidad de flora y fauna que poseemos en ríos, montañas, bosques, mares... Para todos aquellos con espíritu aventurero, el ecoturismo es una opción.



El ecoturismo es una forma de turismo especializado que se desarrolla en áreas con atractivos naturales. Su finalidad es el esparcimiento y la educación del visitante a través de la observación y el estudio de la naturaleza y de los aspectos culturales de este tipo de zonas para sensibilizarlo acerca de la importancia de cuidarlas y conservarlas. De ahí que el presente año haya sido denominado por la Organización de las Naciones Unidas como el Año Internacional del Ecoturismo.

A continuación le presentamos algunas opciones que le permitirán disfrutar sus vacaciones de forma muy original; no incluimos costos debido a que la entrada a algunos lugares es gratuita o varía de acuerdo con la temporada. Además, el precio del viaje depende también del transporte que elija, del número de personas que lo acompañen y de las actividades opcionales que decida realizar. ¡Que se divierta!

• Parque Nacional El Chico enclavado entre formaciones rocosas cubiertas por bosques de encino y oyamel, y cuyos valles son el marco perfecto para los días de campo y la práctica del montañismo, esta región de enorme belleza natural se ubica a sólo media hora de la ciudad de Pachuca, Hidalgo.

En el sitio conocido como Paraje Las Ventanas se encuentra el albergue alpino Miguel Hidalgo, que cuenta con servicios de hospedaje los viernes y los sábados, estacionamiento y un área para acampar abierta todo el año.

Cerca de ahí podrá admirar la presa El Cedral, lugar idóneo para la práctica de la pesca; en el macizo Las Monjas contemplará bellos arroyos, un bosque de pinos y encinos, así como una espléndida zona donde pueden instalarse casas rodantes. Además, para los más intrépidos existe la posibilidad de practicar actividades como *rappel*, escalada en roca y campismo.

• Cañón del Sumidero sin duda, uno de los recorridos ecoturistas más impactantes del sureste mexicano; a bordo de una lancha admirará maravillosas paredes rocosas, cuevas y cascadas, para después disfrutar de un inigualable paseo por la selva mientras descubre una inmensa variedad de plantas y se deleita con el cantar de las aves o el aullar de los monos.

Además, podrá conocer los restos de un centro ceremonial y contemplar uno de los ríos más grandes del país: el Grijalva, cuyo recorrido comienza en los embarcaderos ubicados en Chiapa de Corzo o Tuxtla Gutiérrez.

• Hiervelagua este lugar se ubica en el corazón de la sierra oaxaqueña, y su principal atractivo lo constituye el espectáculo que ofrecen las impresionantes cascadas petrificadas, formadas por escurrimientos de agua carbonatada proveniente de los manantiales situados en la parte superior de las peñas, las cuales tienen una altura de más de 200 metros.

Si usted es un amante del ciclismo de montaña, podrá practicarlo a lo largo del área del sistema de riego prehispánico. Ahora bien, también puede nadar en las pozas naturales y admirar parte del Valle de Tlacolula, así como la imponente Sierra Mixe, donde se alquilan cabañas.

Hiervelagua se localiza a 57 km de la ciudad de Oaxaca, sobre la carretera federal 190 con destino al Istmo de Tehuantepec.

• Xel-Há caletas, cenotes, lagunas, cuevas alimentadas por ríos y manantiales son sólo algunas de las muchas atracciones ecoturísticas que podrá encontrar en este paradisiaco lugar donde se unen las aguas del mar Caribe con las de los yacimientos subterráneos.

Xel-Há es el hábitat natural de miles de especies de flora y fauna terrestres, donde podrá disfrutar de los maravillosos paisajes que la selva virgen le ofrece, mientras practica la natación o el esnorquel en la laguna principal. Además, este parque le brinda la posibilidad de nadar con delfines.

Esta reserva natural se localiza a 111 km de Cancún, llegando por la carretera Cancún-Tulum.

• Filobobos, en Veracruz, ubicado a tan sólo cuatro horas de la Ciudad de México, es un río ideal para practicar *rafting* (descenso en balsa) en un recorrido de 25 km de aguas blancas.

Si usted prefiere dejar la descarga de adrenalina para después, entonces visite la zona arqueológica El Cuajilote y la majestuosa cascada El Encanto, que también recibe el nombre de "La Catedral de la Naturaleza". En este lugar podrá observar aves exóticas, montar a caballo, admirar paisajes fenomenales y vegetación tropical.

Filobobos se localiza a unos 10 kilómetros de Tlapacoyan, Veracruz, y a escasos 20 minutos de los límites con el estado de Puebla.

• Nevado de Toluca este lugar es idóneo para practicar alpinismo y excursionismo, pues cuenta con una superficie de 51,000 hectáreas y es uno de los parques más atractivos y visitados de todo el país.

En las faldas del volcán se encuentra un área de recreación llamada "Parque de los Venados", en donde los visitantes pueden realizar paseos campestres. Al llegar al borde superior del cráter podrá apreciar el formidable espectáculo que ofrecen el Lago del Sol y el de la Luna.

El enorme y majestuoso volcán se ubica a 48 km de la ciudad de Toluca por la carretera 130, y es el único en el mundo a cuya cima se puede llegar por carretera.

Si está muy cansado después del recorrido puede hospedarse en el albergue de montaña, el cual cuenta con todos los servicios.

• Parque ecológico y mina turística Peñoles se localizan en la ciudad de Fresnillo, aproximadamente 60 km al noreste de la capital zacatecana. En el parque ecológico podrá admirar animales nativos del estado, como el halcón de Harris, el coyote, el águila cola roja y el gato montés.

Para internarse a la mina es necesario descender a través de un puente colgante desde el que se puede apreciar el método que utilizaban los antiguos mineros para la extracción de metales; además tendrá oportunidad de admirar los jardines de cactáceas.

• Bustamante es una pequeña ciudad ubicada a 75 km al norte de Monterrey; ahí se encuentran las majestuosas Grutas del Palmito, con un interior húmedo y una temperatura fresca en verano y cálida en invierno. A la entrada, una estalactita conocida como "El tecolote" le da la bienvenida al visitante antes de llegar a la primera galería, conocida como "El salón de baile". En estas grutas podrá observar figuras pétreas como "El candelabro", "El vestido de novia" y "La cortina", entre otras.

La Secretaría de Turismo ofrece información y orientación acerca de los destinos, atractivos y servicios turísticos en México las 24 horas, los 365 días del año. Comuníquese en la Ciudad de México y área metropolitana al 5250-0151, 8557 y 9349, o desde cualquier otro estado de la República al 01-800-903-9200.
También puede ponerse en contacto con la Asociación Mexicana de Turismo de Aventura y Ecoturismo (Amtave), al 01-800-992-2300, lada sin costo.

Fotografía Roberto Paz Amaya
Fuentes Secretaría de Turismo
• Paseos Culturales del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH)

Cariñito azucarado

Dulces mexicanos

Por Alejandra Sánchez Plascencia

¿Se rehusaría a disfrutar de un suave merengue de clara de huevo, o a hincar los dientes en un delicioso y pegajoso muégano? Quizá prefiera saborear la tersura de un jamoncillo de pepita de calabaza o el crujir de una palanqueta... Si se trata de "dulcificar" la vida, hay una inmensa variedad de dulces mexicanos de donde escoger.

¿Ha observado el abanico de colores y sabores que arropa la canasta de mimbre que se balancea en los hombros de dulceros y dulceras? Dicen que el ingenio sabe salir de lo ordinario, y qué mejor prueba de lo anterior que la gran variedad de dulces mexicanos que empalagan nuestro orgullo: merengues, cacahuates garapiñados, cocadas, palanquetas, pepitorias, calabazates, higos, acitrones, limones rellenos de coco rallado, gaznates... ¡deliciosos postres mexicanos que endulzan nuestra tradición!

Una dulce historia

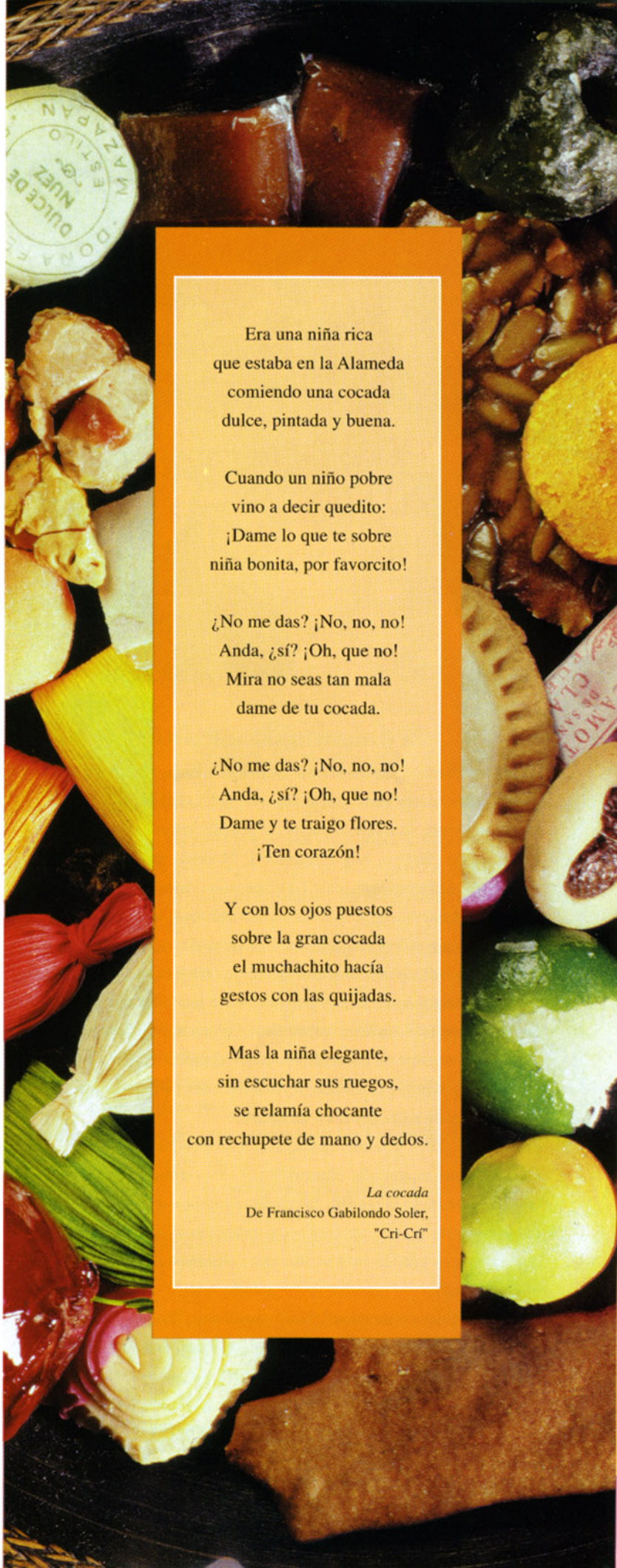
Desde antaño, los pueblos precolombinos ya preparaban algunos de los dulces que consideramos típicos, mezclando frutos con miel, semillas y algunas especias. Gracias a las bondades del aguamiel que se extrae del maguey, así como a las de la melcocha obtenida del jugo de tuna concentrado y del mezquite, en combinación con otros productos, como maíz, cacao y la semilla de amaranto, se originaron dulces como el pinole, el chocolate y la alegría.

Sin embargo, aunque la mayoría de los dulces típicos mexicanos están elaborados con frutas autóctonas, no surgieron sino hasta después de la colonización española. Los conventos fueron cuna de varios de los dulces tradicionales, pues en ellos las monjas combinaron las costumbres culinarias europeas e indígenas. Gracias a la vasta producción de frutas tropicales, se preparaban postres muy sabrosos con el jugo y el azúcar de éstas, mientras el ingenio daba paso a extrañas y complicadas combinaciones de azúcar con leche, huevo, nueces, almendras, piñones y demás productos originarios de ambos países que son el dulcísimo origen de los dulces mexicanos. Por ejemplo, ¿sabía usted que hay merengues de clara de huevo y pulque?

No me des picones, mostachón

Pese a la industrialización de los dulces, antiguas y muy conocidas siguen siendo las cajetas de Celaya, los ates de Morelia, los camotes de Puebla, las cocadas de Jalisco, los pellizcos de Colima, los mazapanes de Veracruz, las charamuscas de Querétaro y Guanajuato y las trompadas de Morelos.

Y qué se puede decir de los peteretes, orejas de mico, bienmesabes, mostachones, picones, gigotes, puchitas, glorias, duquesas, panochitas, capiroletas, aleluyas del Señor, pestiños, papelinas, bocas de dama... Diversidad de formas, colores, ingredientes, sabores y graciosos nombres continúan haciendo del dulce mexicano un preciado ornamento nacional.



Era una niña rica
que estaba en la Alameda
comiendo una cocada
dulce, pintada y buena.

Cuando un niño pobre
vino a decir quedito:
¡Dame lo que te sobre
niña bonita, por favorcito!

¿No me das? ¡No, no, no!
Anda, ¿sí? ¡Oh, que no!
Mira no seas tan mala
dame de tu cocada.

¿No me das? ¡No, no, no!
Anda, ¿sí? ¡Oh, que no!
Dame y te traigo flores.
¡Ten corazón!

Y con los ojos puestos
sobre la gran cocada
el muchachito hacía
gestos con las quijadas.

Mas la niña elegante,
sin escuchar sus ruegos,
se relamía chocante
con rechupete de mano y dedos.

La cocada
De Francisco Gabilondo Soler,
"Cri-Crí"

Una dulcería de antaño

Imperdonable sería no mencionar la Dulcería Celaya, el expendio de dulces mexicanos más antiguo de la Ciudad de México. Sus fundadores, la familia Guízar, la establecieron en la antigua calle de Plateros, hoy Francisco I. Madero, en el año de 1874, junto al famosísimo café La Concordia. Años después, al despertar el nuevo siglo, la dulcería estrenó local en la calle 5 de Mayo, en un callejón cercano al Convento de los Agustinos, del cual hoy sólo queda la añosa iglesia La Profesa.

Vitrinas de encino americano perfectamente lustradas resguardan dulces meticulosamente acomodados; picones, mostachones y condumbios esperan pacientemente que el goloso cliente que acude desde siempre no olvide llevar a sus hijos para que éstos, a su vez, lleven a los suyos en un futuro.

Tras tantos soles y tantas lunas, la actual generación de los Guízar, la quinta, guarda celosamente el vasto número de recetas que ha reunido la familia, las cuales se elaboran a mano, en cazos de cobre y con ingredientes de primera calidad; no usan maquinaria, ni añaden conservadores o colorantes artificiales a ningún dulce.

"Nuestros dulces alimentan", dicen orgullosos, "son de frutas, semillas, leche, azúcar, huevo... ¿Qué otra cosa mejor puede haber?"

Fuente Dulcería Celaya

Como nosotros, muchos postres mexicanos también son hijos del mestizaje, por ello, tanto en España como en México, se les llama igual a los alfajores, churros, buñuelos y torrejas o torrijas; otros han variado sus nombres, por ejemplo, el membrillete de Morelia es mejor conocido en España como carne de membrillo; a las morelianas se les llama roscos de Loja, y a los borrachos, borrachuelos.

Tradición bañada de azúcar

Al recorrer el barrio de la Merced en la Ciudad de México, es inevitable contemplar con nostalgia sus edificios barrocos, conventos, capillas, colegios y algunos palacios urbanos. ¿Qué recuerdos guardarán tan celosamente estos "viejos soberbios" negándose a ceder el paso a la modernidad?

En este barrio, sobre Avenida Circunvalación, se encuentra el mercado de dulces Ampudia, que ofrece al público una inmensa variedad de canastos repletos de cocadas, coquitos, pepitorias, gaznates, dulces de leche, palanquetas, alegrías, tamarindos, obleas, jamoncillos y cacahuates garapiñados. Doña Sara, una mujer que está unida a los dulces mexicanos como la miel al panal, se ha dedicado a este negocio desde niña: "Mi padre heredó este pequeño puestecito de mi abuelo. Ellos me enseñaron el oficio. Siempre vivimos por aquí, y desde que era una escuincla me ponían a acomodar las palanquetas en una charola de madera, colocando hojas de papel encerado entre cada tendido".

Desgraciadamente, las cosas no pintan muy bien para Doña Sara, "la costumbre de comer estos dulces se ha ido perdiendo, ahora los niños prefieren las golosinas que venden en las tiendas porque les regalan tonterías, como estampas o personajes de las películas de moda, ¡es una lástima! Nosotros no podemos hacer nada para evitar que los compren, por eso el negocio va de mal en peor".

¿Qué podemos hacer todos nosotros para que esta tradición no se pierda? Mucho, pues cuando en la calle usted se tope con algún dulcero ambulante que ha dejado de pregonar su mercancía porque seguramente nadie lo escucha, eche una miradita al canasto de dulces, ¡fomente entre los suyos el gusto por las frutas cristalizadas, como el higo, el limón, la piña, el acitrón y la naranja, o cualquiera de los exquisitos manjares que ahí encontrará!

Fotografía Boris de Sawn

Fuentes *El libro de mis Recuerdos*, de Antonio García Cubas (Patria, México, 1945)
• *Dulces Mexicanos*, de Rita Molinar (Pax-México, México, 1981)
• *Historia General de México*, tomo I (Colegio de México, México, 1981)
• Sondeo en el mercado La Merced
• www.reforma.com.buenamesa.

Imagina, imagina...

y ¡crea tu propio animal fantástico!

¿Hace cuánto no vas al zoológico? Visítalo durante estas vacaciones para que observes a sus habitantes, juegues con tu imaginación y ¡crees tu propio animal fantástico!

Bases

1. Podrán participar todos los estudiantes de primaria menores de 13 años residentes en el país.
2. Dibuja tu animal fantástico en una cartulina o papel de 30 x 40 cm; puedes utilizar la técnica (lápices de colores, crayones, acuarelas, pinturas acrílicas, tintas, óleo, pastel, *collage*) y el material que prefieras.
3. Es muy importante que tu dibujo incluya el nombre y la descripción de tu animal fantástico. Queremos saber de dónde es, **qué y cómo consume**, cuántos años vive, cuánto mide y pesa, qué ruidos hace, sus costumbres, qué podríamos aprender nosotros de él... y ¡todo lo que se te ocurra!
4. Combina dos o más animales muy distintos entre sí para crear el tuyo (por ejemplo, pez con reptil, ave con anfibio y mamífero, etc.).
5. El propósito de este concurso es que utilices tu imaginación, por lo que no se aceptarán animales fantásticos con personajes de la televisión, videojuegos, historietas y revistas, o con logotipos, marcas y emblemas comerciales.
6. Al reverso de tu dibujo anota tu nombre completo, edad, domicilio, código postal, teléfono, municipio o delegación, y estado. ¡No se te vaya a olvidar ningún dato!
7. Envía tu animal fantástico antes del 5 de agosto del presente año a las oficinas de **Profeco** ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F.
8. Si tienes dudas, llama al teléfono (0155) 5211-9082.

Ilustración de Roberto Paz Amaya inspirada en la de Rafael López Castro que figura en el libro *Cosas de Familia. Galería de seres fantásticos* (SEP y Ediciones del Ermitaño, México, 1984). Texto de **Felipe Garrido**, tomado del mismo libro con el permiso del autor.

Ardillas de Bengala

En algunos mercados de Oriente podrás ver, sujetas con una cadenita de plata, ardillas de Bengala. Animalitos solemnes y frugales, consumen una avellana cada catorce días; beben agua de azahar. En las noches de luna nueva, si no hace calor, dicen la buena fortuna. Cuando envejecen se vuelven olvidadizas y no es recomendable confiar en ellas.

Premios

- En una ceremonia que se llevará a cabo en la segunda quincena de agosto en la Ciudad de México (daremos a conocer los detalles oportunamente), los creadores de los animales fantásticos más originales recibirán:

1er lugar: una pintura al óleo de tu animal fantástico realizada por el artista plástico Jorge Cejudo el día de la premiación (hecha con tu ayuda si vives en el D.F.; si no, te la enviamos) y un paquete de libros.

2° lugar: una ilustración de tu animal fantástico realizada por Mónica Miranda Villalba y un paquete de libros.

3er lugar: una ilustración de tu animal fantástico realizada por Roberto Paz Amaya y un paquete de libros.

- Los trabajos ganadores serán publicados en la **Revista del Consumidor** de septiembre de 2002.
- El día de la ceremonia se inaugurará una exposición en la que participarán todos los dibujos recibidos.
- Se otorgará un reconocimiento a todos los participantes.

Condiciones generales

- El jurado calificador estará integrado por los escritores Felipe Garrido y Ricardo Chávez Castañeda, el pintor Jorge Cejudo y la Procuradora Federal del Consumidor, Lic. María Eugenia Bracho González.
- **Profeco** conservará todos los dibujos, y se reserva el derecho de publicar, exhibir o utilizar, con el crédito del autor, los trabajos recibidos.

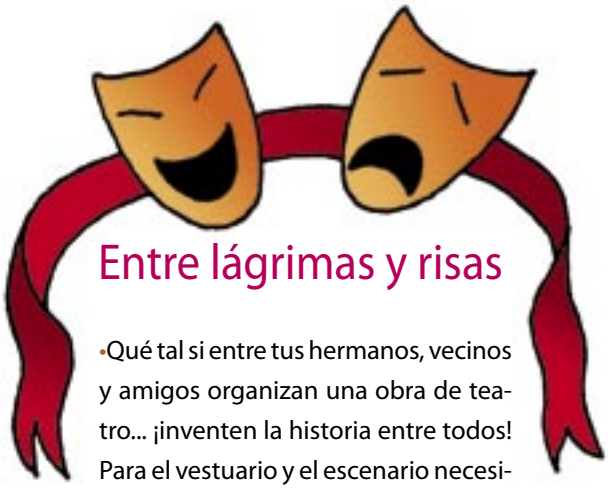
Consume tu tiempo libre de una manera diferente y ¡descubre tu creatividad!

¡Por fin vacaciones!

Diviértete en

Por Alejandra Sánchez y Armando Aguilar

¿Por qué no pasas unos días realmente diferentes con tus amigos y tu familia en lugar de ver televisión horas y horas? ¡Estas ideas son sensacionales!



Entre lágrimas y risas

•Qué tal si entre tus hermanos, vecinos y amigos organizan una obra de teatro... ¡inventen la historia entre todos! Para el vestuario y el escenario necesitarán ropa, sombreros, collares, pelucas, cuadros, muebles viejos, o lo que se les ocurra; el telón lo pueden armar con sábanas. Tú puedes ser el director y tus cuates los actores; si a alguien le da pánico salir a escena, puede jugar el papel de "el hombre detrás del telón" y encargarse de la música, el vestuario o el maquillaje. Una vez que la obra de teatro esté lista inviten a sus papás al estreno. ¡Mucho éxito!

•Otra actividad que también puede resultar muy divertida es reunirte con tus cuates o tus hermanos para leer un libro de aventuras o ¡de terror! Cada uno lea una página en voz alta, después comenten los episodios y personajes más interesantes y ¡traten de adivinar el final!

"Rompiéndose" la cabeza

Pídele a papá o a mamá que te compren un rompecabezas de 100 piezas por lo menos, e invita a toda la familia o a tus cuatachos a irlo armando un rato cada día. Verás qué divertida puede ser esta actividad cuando se practica entre varios. Ahora que si de plano tú y los tuyos resultan buenazos, hay rompecabezas de 500 o más piezas, todo es cosa de que ustedes elijan. Y ya que esté armado, pídele a papá o a mamá que lo manden a enmarcar para que lo cuelgues en una de las paredes de tu recámara.

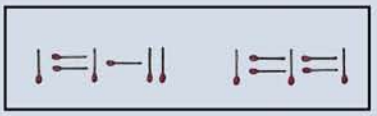
Ejercita tu mente

¿Cómo ves si pones a trabajar ese grupo de neuronas que se declaran en huelga durante el periodo vacacional?

He aquí algunos ejercicios, resolverlos te puede tomar 10 minutos o todas las vacaciones, pide ayuda a tus papás o a un adulto y sorprende a tus cuates. ¡No se vale ver las respuestas antes de tiempo!

Cerillo matemático

Cambia sólo un cerillo de lugar para que la igualdad sea realmente una igualdad. Si esto te anima, hay dos soluciones.



Soluciones:

Los pesolines de Mexicalpan

Un domingo por la mañana, el señor Ahorrativo Tacañón, famoso gobernante de Mexicalpan, agobiado porque su hijo le pedía insistentemente su "domingo", decidió ponerlo a prueba diciéndole: "En mi bolsillo tengo menos de 200 pesolines, si los separo en grupos de once sobraría uno; contados de nueve en nueve no sobraría ninguno. Si descubres cuántos pesolines tengo, te daré exactamente la mitad".

Ayuda al pequeño a conseguir su "domingo". ¡No dejes que don Tacañón se salga con la suya!

Solución: 144

Fichas en movimiento

Mucha atención, porque este jueguito no es nada fácil. Coloca en fila cinco fichas, tres claras y dos oscuras, alternando los colores (también puedes usar monedas). Lo que debes hacer es dejar todas las claras de un lado y las oscuras del otro con cinco movimientos como máximo. Por cada movimiento debes mover conjuntamente una ficha clara y otra oscura que le sea vecina, sin cambiar su lugar o condición (es decir, no puedes voltearlas, las fichas mantienen su color, la de la derecha continúa a la derecha y la de la izquierda, a la izquierda). No importa junto a qué ficha queden pegadas en la nueva posición.

Solución: todo el movimiento se desarrolla en una línea de once espacios. Numéralos del 1 al 11 y haz los cinco movimientos de las fichas de la siguiente forma: 1 y 2 pasen a ser 6 y 7; 3 y 4 pasen a ser 8 y 9; 6 y 7 pasen a ser 10 y 11; 9 y 10 pasen a ser 6 y 7; 5 y 6 pasen a ser 9 y 10.
¿Cierto?

Ilustración Mónica Miranda Villaba

El árbol más

grande del mundo

Por Graciela Muñoz

Los árboles no son plantas grandotas que tienen muchas hojas y grandes ramas que dan sombra, también producen oxígeno y ayudan a reducir el ruido y la contaminación. Imagínate qué tan importantes son que en julio los mexicanos celebramos el Día del Árbol.

Desde hace más de cuatro décadas, los mexicanos honramos a nuestros gigantes verdes el segundo jueves de julio de cada año. Además, en el país tenemos árboles muy famosos, como el del Tule. Acompáñanos y entérate por qué puede ser tan popular un árbol.

Un árbol famoso

En un pequeño pueblo llamado Santa María del Tule, en Oaxaca, se encuentra el árbol del Tule, un ahuehuete famoso por ser el árbol vivo más grande y antiguo del mundo. Su edad es de 2,000 años y mide 40 metros de alto, más o menos lo que un edificio de 16 pisos; tiene un perímetro de 42 metros, lo que equivale a 30 personas tomadas de las manos alrededor de él; pesa 509,029 kilogramos y su sombra puede cubrir a 500 personas.

Si un día visitas este lugar, hay niños que te platicarán la historia del árbol del Tule y te enseñarán cómo en su tronco y ramas hay figuras que se parecen a un león, un venado, un pez, un elefante, una piña y hasta a los tres Reyes Magos.

Una leyenda sorprendente

El origen del árbol del Tule se atribuye a Condoy, un antiguo héroe mixe que, según la tradición de los habitantes del pueblo de Santa María, aún vive en el cerro de Zempoaltepec, a pesar de que nadie lo ha visto.

Cuenta la leyenda que una pareja mixe llevó a su casa dos enormes huevos que encontraron en una cueva. Pasados tres días, del primero salió un niño que llamaron Condoy; del segundo salió una serpiente de siete cabezas.

El niño creció y se convirtió en un gran guerrero que viajó a lugares muy lejanos. Los habitantes de Oaxaca lo querían mucho, porque robaba dinero y ganado a los ricos para ayudar a los más necesitados. Su escondite preferido era, precisamente, la parte más elevada del cerro de Zempoaltepec.

Condoy era invencible, pues poseía una enorme fuerza y no había flecha que pudiera herirle. Por esto, y por su inmensa bondad, fue nombrado Rey Condoy por el pueblo mixe.

Un día, después de una agotadora caminata, Condoy decidió descansar en un lugar llamado Tule. Clavó su bastón de 62 kilos en el suelo y éste comenzó a retoñar. Condoy sembró de esta manera el árbol más grande del mundo, el árbol del Tule.

De acuerdo con la leyenda, el día que se seque el árbol del Tule habrá muerto el héroe mixe, llamado Rey Condoy.

Festeja el Día del Árbol

La mejor manera de festejar a los árboles en su día es cuidándolos. No los maltrates trepándote en ellos o arrancando sus ramas, hojas o frutos. Si están pequeños, riégalos una vez por semana y protégelos de las plagas. Cuida también a los animales que viven en ellos, no les avientes piedras u otros objetos.

Recuerda que los árboles y los animales son seres vivos como tú, y que también sienten.

Ilustración Mónica Miranda Villalba

Fuentes www.oaxaca.gob.mx • www.semarnat.gob.mx • www.folklorico.com

CARTA PARA AMERICAN EXPRESS

Les agradecería que publicaran esta carta, dirigida originalmente al señor Mario Sanmiguel, Director General de American Express.

Ayer, jueves 18 de abril, recibí mi estado de cuenta con fecha límite de pago del 24 de marzo. Cada mes, desde hace más de un año, y uno de cada dos meses dos años antes, el estado de cuenta llega en forma extemporánea. Cada que ha sucedido lo anterior he informado de ello a su empresa a través de los agentes que atienden a los usuarios por vía telefónica, quienes me proporcionan el saldo a pagar por esa vía o por fax. En su sistema de computación seguramente están mis reiteradas reclamaciones.

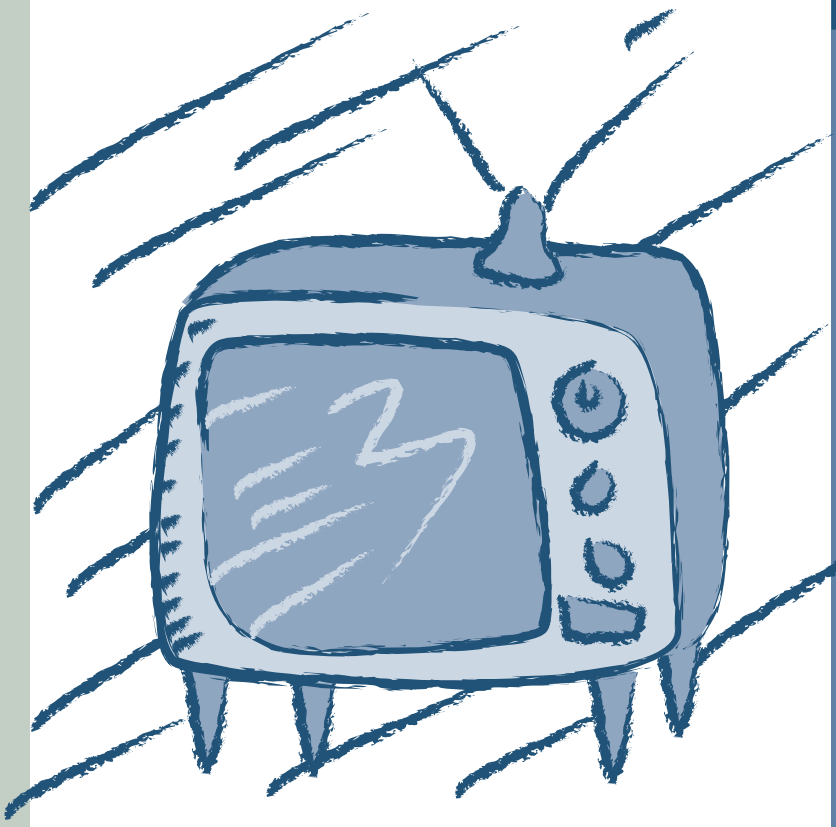
No logro entender cómo es que en estas condiciones, que de seguro padecen otros muchos usuarios, esa empresa haya obtenido un premio nacional de calidad. Las fallas, ya se sabe, aparecen en cualquier proceso laboral donde participan personas, pero una incapacidad como la suya para resolverlas después de tanto tiempo da una idea del nivel del premio recibido, aunque a pesar de ello harto lo capitalicen en su publicidad. Más grave resulta su incapacidad cuando mi caso es el de un usuario de su tarjeta desde hace 21 años.

Otro caso para reforzar mi apreciación es el de la tarjeta de crédito que tiene mi esposa con ustedes. Teniendo límite de pago el día de ayer, hoy todavía no llega su estado de cuenta.

En virtud de que esta tarjeta tiene apenas un año y la del otro caso 21 años, resulta que parte de la empresa es un verdadero fiasco, y por esta razón estoy solicitando me cambien mi tarjeta "gold" por una "tradicional" manteniendo el año de 1980 como año de inicio de membresía, y que me hagan llegar los formatos correspondientes para firmarlos.

Si en su empresa no son capaces de reconocer el valor de la continuidad como miembro, prefiero pagarles una cuota menor, al fin y al cabo el servicio que recibo es el mismo.

Jorge F. Deschamps G.



Cargos duplicados

Soy suscriptor de su revista y me gustaría que me dijeran qué puedo hacer, ya que la compañía telefónica Alestra (AT&T) ha realizado cobros duplicados y hasta triplicados a mi tarjeta de crédito, los cuales ascienden a $ 1,088.64. Hasta la fecha no he recibido respuesta a la reclamación que realicé ante dicha empresa por esta situación, no obstante que les envíe varias veces los estados de cuenta donde aparecen los cargos indebidos, e inclusive tengo un correo electrónico en el cual me confirmaron que los habían recibido.

Les agradezco de antemano sus consejos, y ojalá la publicación de esta carta sirva para evitar que, en lo futuro, otros usuarios tengan los mismos problemas.

Luis Bertín Calvo Quezada
Distrito Federal

Usted tiene derechos como consumidor que ninguna empresa puede ignorar. De acuerdo con los artículos 7 y 42 de la Ley

Molestias por el servicio de Sony

Les escribo para hacer de su conocimiento mi molestia debido a que, para evitarme problemas y, según yo, contar con un buen aparato, compré una televisión Sony de 29 pulgadas que se descompuso a los tres años de uso. A pesar de que la garantía ya había vencido, llamé al centro de servicio Sony, denominado Grupo Geval, ubicado en Av. Oaxaca 86, PB, col. Roma. Me ofrecieron acudir a mi domicilio a revisar el aparato, visita por la que me cobrarían $ 150.00, más los gastos que se generaran por la reparación, ya que la garantía no estaba vigente. Yo estuve de acuerdo, pero nunca pasaron a mi casa, aun cuando les hablé por teléfono en reiteradas ocasiones. Posteriormente llamé directamente a Sony Electrónicos de México, S. A. de C. V. para solicitar los datos de otro centro de servicio; me transfirieron con una señorita llamada Tábata, que me regresó al conmutador donde me volvieron a transferir a atención a clientes con la señorita Lorena, quien me pidió esperar; después de un rato, me colgó.

Es muy lamentable que una empresa con el prestigio que tiene Sony no ofrezca productos tan buenos, se burle de la gente en sus centros de servicio, y no sepa o no quiera brindar una buena atención.

Arnulfo A. Chávez Anaya
Distrito Federal

Si bien es cierto que la obligación de los productores de suministrar de manera gratuita el servicio de reparación y las refacciones necesarias para éste termina al vencerse la garantía, eso no significa que el consumidor no tenga derecho después a recibir estos servicios pagando por ellos, ya que conforme al artículo 80 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, la obligación de asegurar y responder del suministro de partes y refacciones, así como del servicio de reparación, se extiende mientras los productos se sigan fabricando, armando o distribuyendo en el mercado.

Por lo anterior, Sony Electrónicos de México, S. A. de C. V. tiene la obligación de atender la solicitud de servicio de cualquiera de sus clientes y, en su caso, está obligada a responder por el buen funcionamiento del aparato adquirido por usted. Queremos hacer de su conocimiento que si la empresa sigue negándose a reparar su televisor, usted puede acudir a la delegación **Profeco** Venustiano Carranza, ubicada en Francisco del Paso y Troncoso 619, col. Magdalena Mixiuhca, teléfonos 5552-1107 y 5764-0657. Haga valer sus derechos.

en Alestra

Federal de Protección al Consumidor, el proveedor tiene la obligación de respetar el precio y las condiciones que ofreció para la prestación del servicio, tanto en el contrato que realizó con usted, como en la publicidad que despliega. Así que está usted en su derecho de exigir a la compañía Alestra la bonificación de los cobros indebidos que realizó a su tarjeta de crédito.

Ahora bien, en virtud de que el proveedor no ha atendido su solicitud, le sugerimos acudir cuanto antes a formalizar su queja a la delegación **Profeco** Miguel Hidalgo, ubicada en Av. Revolución 127, col. Escandón, teléfono 5272-7511; sólo tiene que presentar dos copias fotostáticas del contrato y de los estados de cuenta en los que aparecen los cargos indebidos, así como el nombre completo y domicilio del prestador de servicios.

En **Profeco** contamos con un procedimiento sumamente ágil, la conciliación inmediata, a través del cual, con una simple llamada telefónica o una visita al domicilio del proveedor, se puede lograr la solución. Esperamos su pronta visita para que nos permita intervenir en la defensa de sus derechos.

Envíenos sus experiencias

relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., al fax 5553-0574,

o al correo electrónico rconsumidor@profeco.gob.mx

En nuestro próximo número:

TV amiga

Existen canales que buscan estimular la creatividad y la imaginación de los niños; en estas vacaciones, invite a sus hijos a divertirse frente al televisor con programas educativos de calidad.

Bebés sobre ruedas

Ahora las carriolas tienen funciones que más bien parecen las de un auto de lujo: capota flexible, posiciones de reclinación, llantas anchas... nuestros expertos del Laboratorio de Pruebas le ayudan a escoger el modelo que su bebé necesita.

Trabaje tranquila

¿Cómo elegir la mejor guardería a la que confiaremos la seguridad y la educación de nuestros retoños a lo largo de sus primeros años de vida? Aquí, una guía muy completa.

Libres, libres

¿Es usted de los que piensan que los productos de marcas pertenecientes a las tiendas de autoservicio son malos? Aquí le decimos lo que hay de cierto o falso en los productos de "marca libre".

Tiendas fuera de serie

Las tiendas o exposiciones *outlet* se han convertido en una opción más para obtener productos de marcas reconocidas a bajos precios.

Sáquese un diez

Si en este regreso a clases no quiere que a su hijo se le rompa el lápiz en pleno examen, échele un ojo al estudio de calidad que nuestro Laboratorio de Pruebas realizó a los productos de diversas marcas de útiles escolares.

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 5611-7379, 5611-7523 o 5598-6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981.
Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor.
Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte núm. 80, col. Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Tiraje: 90,000 ejemplares.

Nos modernizamos para darle

un mejor servicio

- Información
- Orientación
- Quejas
- Denuncias
- Suscripciones a la Revista del Consumidor
- Comunicación con la TV Revista del Consumidor y El Cuarto del Consumo
- Correo de voz
- Atención personalizada

En el Teléfono del Consumidor

5568-8722

01-800-903-1300

Con 60 líneas a su disposición las 24 horas, todos los días del año. Porque usted tiene el poder... **Profeco** lo respalda

•Títulos de libros que se publicaron en el 2000 en México: 16 mil •Número de ejemplares que en conjunto alcanzaron dichas publicaciones: 97.8 millones•Dulces y chocolates que en promedio consume cada año un alemán (lo que convierte a Alemania en el principal consumidor de golosinas a nivel mundial): 13 kg •Porcentaje de mujeres que en la Ciudad de México utilizan perfume diariamente: 69%•Cantidad mensual que en promedio invierten las mujeres de esta ciudad en la compra de cosméticos: 260 pesos•Costo de una taza de café en Tokio: 40 pesos•Precio de una taza de café en París: 15 pesos•Precio de una taza de café en México: 12 pesos•Estado del país que consume la mayor cantidad de energía eléctrica: Estado de México•Watts hora que consume el Estado de México: 14 mil millones•Focos de 100 watts que, encendidos durante 60 minutos, equivalen a dicho consumo: 140 millones•Árboles que se talan en el mundo anualmente para la elaboración de pañales desechables: 1,000 millones•Pañales desechables que en promedio utiliza un bebé durante su primer año de vida: 2,000•Lugar que ocupa México a nivel mundial en el consumo de pañales desechables: 3° •Computadoras Imac que se pueden comprar con esa cantidad: 200 mil•Pérdida monetaria que generó la venta de software pirata en México durante el 2000: 180 millones de dólares (1,670 millones de pesos) •Revistas del Consumidor que podrían adquirirse con esa cantidad: 92 millones 559 mil (casi una por mexicano)•Contratos de adhesión que se registraron ante Profeco en el periodo enero-febrero del 2001: 517•Porcentaje que correspondió a contratos voluntarios: 20%

Fuentes Radio Red • Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (Caniem) • Periódico *Reforma*, 30 de enero del 2001, 13 y 14 de abril del 2002 • William M. Mercer, *Cost of Living Survey*, 2001 • Sondeo en cafeterías • www.milenio.com • www.cmr.com • www.bsa.org/mexico • *Informe de actividades Profeco*, enero-febrero del 2002

0 10722 99597 3 00305